

4月26日（金） 代行のお知らせ
Barie→Shizukaに変更になります。



キャンドルナイトヨガ（Shizuka）19:30-20:30

【メッセージ】

日々変化していく心と体を感じながら、ひとつひとつ丁寧にポーズ(アーサナ)を行います。
体の疲れを解いていく緩やかな時間と、呼吸の流れと共に大きく動く時間を組み合わせて、
心身のバランスを整えます。
幻想的なキャンドルの中で、慌しい日常からの解放感を味わっていきましょう。

【Shizukaプロフィール】

10歳より、タレント・女優業を始める。
プロポーション維持の為に始めたヨガが、心の安定にも繋がることに気がつき、ヨガを
学び始める。フィットネスジムのインストラクターを経て、現在はタレント兼フリー
ヨガインストラクターとして活動。

全米ヨガアライアンスRYT200 修了
ヨガニドラー指導者養成コース 修了
アスリートフードマイスター3級

