

6月20日（木） 代行のお知らせ
フロー&和ユルヴェーダヨガ（Sachi）→Kazumiに変更になります。



リフレッシュフローヨガ（Kazumi）19:30-20:30

【メッセージ】

通っていたスポーツクラブで、何気なくクラスを受けたことがきっかけとなり、ヨガを始めました。疲れている時でもヨガをするとスッキリし、元気な時はより元気に、どんな時でも楽しむことができるヨガに魅かれ、深く学びたいと思うようになりました。

ヨガをすることは自分の得意なこと、苦手なこと、好きなこと、嫌いなことを知り、ありのままに受け入れていくことだと思います。

人と比べることなく、得意なことを伸ばしていく楽しさや、苦手なことも少しずつできるようになっていく喜びを、ヨガの時間の中で感じています。

身体と心がゆるやかに変化していくのを感じながら、気持ちよく動けるクラスを心掛けています。

【プロフィール】

studio yoggy ベーシック・トレーニングコース修了

studio yoggy メディテーション・インテンシヴコース修了

studio yoggy ヨガアナトミー・インテンシヴコース修了

studio yoggy ティーチャー・トレーニングコース修了

studio yoggy ティーチャー・スキルアップトレーニングコース修了

yogabiiija チェアヨガ指導者養成講座修了

アロマセラピー検定1級

