

体の中から若がえる Summer english yoga



単にヨガを学ぶだけでは物足りないという人！
英語を通して何かを身に着けたいと思っている人！
ヨガを楽しみながら、同時に英語も親しみませんか？！
カナダ出身のヴァネッサが英語と日本語の両方説明します。
ポーズをみて、英語を聞いて、体を動かしながらヨガの文化を感じてみませんか。
(ヴァネッサさんによるヨガ哲学と英語解説付き)

講師プロフィール

Vanessa: 全米ヨガアライアンス認定指導者 (RYT200)

カナダの大学で哲学・言語学・神経心理学を学び、
国際交流 NGO ピースポートに参加、船内で英語とヨガを教える、
オーストラリアでヨガの資格を取得、現在大阪在住。関西各所で教える。
根を深く張り、泥の中から花を咲かせる蓮のように志を体現させている。
呼吸と動きを合わせ 「Go with the flow」＝流れに身を任せ、
リラックスして気楽に楽しみましょう。



日時	7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/26、9/2、9/9、9/16 (水曜) 全 10 回 19:00~20:15
場所	大阪国際交流センター 1F インフォメーション 交流スペースL
参加費	20,000 円(ヨガマット・ブロック持参) 全 10 回(初回全額払い) ※ 個人会員10%・メイト5%引き(全回参加者のみ)
定員	20 名(先着順、全10回参加者優先)
申込方法	ホームページから申し込みください http://www.ih-osaka.or.jp

