

体の中から若がえる saturday 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付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ピースボートに参加、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

9/12、9/26、10/3、10/10、10/17(土曜) 全5回
(10:30~11:45) 75分

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

10,000円(ヨガマット持参) 全5回
(初回全額払い) または 1回 2,500円(要事前申込)
※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)

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>