

国際YOGAデーのはらでスペシャル ネーチャーヨガ スケジュール

神奈川、横浜で活躍している先生たちが大集合!

各1,500円
(内500円は、ブッダガヤスジャータ村学校支援)

1. 10時~10時45分

「心も体もリラックスヨガワークス」 Kanon先生



1

2. 11時~11時45分

「アーユルヴェーダとヨガワークス」 Rumi Shinoda先生



2

3. 12時~12時45分

体が硬くても大丈夫!

棒ヨガによる体ほぐし

「棒ヨガエキササイズ」 田口妃佐子先生



3

4. 13時~13時45分

障害があっても無くても、誰もが幸せに、
yoga is for every one! 「ハンディキャップヨガ」
ハンディキャップヨガ指導士



4

5. 13時45分~14時 無料

「アクロヨガデモストレーション」 Acroyokohama

5



6. 14時~14時45分

「音、地、空に委ね~心を自由に~」 Dayoga Yoriko先生



6

7. 15時~15時45分

「リラックス&ゆったりヨガ」 Marika先生



7

8. 8.15時45分~16時

みんなと一緒に!

【day yoga】 Team 調和

8

