

高尾山ヨーガ



【日時】 9月20日(日)

【場所】 高尾山薬王院

【集合場所・時間】 薬王院前 9:45厳守 10時になりましたらクラスを開始させていただきます

【交通】 高尾山口駅より徒歩3分、清滝駅で高尾登山電鉄ケーブルカーまたはエコーリフトに乗車
(エコーリフトは山麓駅)

- ケーブルカー 清滝駅⇒高尾山駅(乗車時間約6分)、下車後徒歩約20分(15分間隔運転)
- エコーリフト 山麓駅⇒山上駅(乗車時間約12分)、下車後徒歩約30分

【スケジュール】

09:45 集合
10:00~12:00 ヨーガ
12:15~ 精進料理(希望者)
13:15~15:15 座学(希望者)
15:30~16:00 護摩焚き(希望者)
自由解散



【お持ち物】 ※ヨーガマットもしくは大きめのバスタオル 動きやすい服装 お飲み物

【料金】 ¥8,000(ヨーガ、座学、精進料理、施設利用料込)ヨーガのみ受講 ¥4,000
護摩焚き ¥3,000~(個人でお願いする場合)

YogaPremaで¥1,000お支払いして頂きますと護摩焚きに参加可能です
※ 護摩焚きの料金は当日お支払い下さい

【お申し込み】 shantypokoapoko@gmail.com 090-6185-2180(当日何かありましたらご連絡下さい)

※精進料理、座学の有無を明記の上、名前 / カナ / 連絡先をご記入ください

キャンセルポリシー 1週間~4日前 料金の50% 3日前~当日 料金の100%

【お支払い】 三菱UFJ銀行/大久保支店/普通/口座番号4502845/氏名シミズアスカ

【講師プロフィール】



清水飛鳥

ChandorayogaスクールTT修了(インド政府公認インストラクター
全米ヨガアライアンス200)

ワナカムヨガスクールTT 修了 (全米ヨガアライアンス200)

YPSIヨガ・ピラティス国際インストラクター

シニアヨガTT修了(ワナカムヨガスクール)

サラパワーズ 陰陽ヨガTT修了

IYC きれいになるヨガTT修了

腰痛がきっかけでヨーガを始める。10年程指導した後、2013年にヨーガの本場インドへと渡り再度勉強し、精神世界とヨーガの深い繋がりを感じ神秘体験をする。その後インドに魅了され毎年インドへと渡り、インドの文化と人々に触れ本場の先生から様々なヨーガを学ぶ。ヒンディーの文化やヴェーダーンタ等を学びながら生き方としてのヨーガを実践中。

集中してヨーガとご自分に集中できる貴重な機会です。昨年同様クリスタルボウルの演奏者 和美さんともコラボさせていただきます。深くヨーガを学びたい方も初めての方も是非ご参加下さい。楽しい時間にしましょう♡ shanti