

# ヨガ × クリスタルボウル

クリスタルボウルは倍音(ばいおん)を出す楽器といわれ、水晶でできた神秘的な楽器です。クリスタルボウルから出る音は脳波をアルファ波からシーター波に変えてくれます。つまり脳がリラックスし瞑想状態に近づく事ができるということ。ヨガとクリスタルボウルを組み合わせる事によって呼吸と共にマインドを開放し、より内側の潜在意識へと入っていく事ができます。日々の忙しいマインドと体から離れ手放す事、委ねる事の気持ちよさを味わいましょう。無駄な力が抜ける様になれば柔軟性も上がり姿勢も良くなります。

## 【日時】

毎月第3日曜日  
10時45分～12時15分  
10時30分より入室可能

## 【場所】

聖蹟桜ヶ丘マイダンススクール  
〒206-0011 東京都多摩市関戸2-40-23 S-Iビル7F  
京王線「聖蹟桜ヶ丘」駅東口より徒歩1分

## 【料金】

3,000円  
レンタルヨガマット希望者 300円  
※ レンタルヨガマットは数に限りがございます  
お持ちの方はご持参頂けますようご協力宜しくお願い致します。  
レンタル希望の方は shantypokoapoko@gmail.com までご連絡をお願いします。  
当日現金払いにてお願い致します。  
問い合わせ先 090-6185-2180 (清水飛鳥)

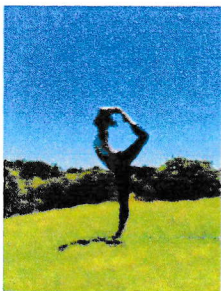


## 【お持ち物】

ヨガマット、タオル、動きやすい服装(更衣室あり)


## 【講師プロフィール】

YogaPlema (Asuka Shimizu)



インド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)

ヨガの本場インドで勉強を続けヨガとは何か？人間の本质とは何か？  
を模索中です。ヨガとはエクササイズではなく心の科学であり生き方そのものです。  
ヨガを通して自分の内側へと気づき大いなる存在(愛)へ帰依しましょう。

 fb.com/YogaPrema ☆Blog <http://ameblo.jp/asukayoga/>

## 【クリスタルボウル奏者】

小林和美 (Kazumi Kobayashi)



2011年 東日本大震災後、クリスタルボウルに出会う。  
2012年 イベントでヨガとクリスタルボウルのコラボ企画に参加しヨガと  
クリスタルボウの相性の良さを実感以降、チャリティーヨガや  
がんサバイバークラス 古民家でのヨガリトリート瞑想会等に参加。  
2016年 4月オーストラリアで写経とコラボし好評を得る。

クリスタルボウルの素晴らしさをたくさんの方々に体験してもらえよう活動中。