

# IYENGAR WORKSHOP

## DAVID SIRGANY

- ① 4/24 (土) 9:00~12:00 活性化のためのプラナヤマ
- ② 4/24 (土) 13:00~16:00 リストラクティブ・ヨガ
- ③ 4/25 (日) 13:00~16:00 リラックスのためのプラナヤマ
- ④ 4/25 (日) 17:00~20:00 セラピーのためのプロッピング

※ 通訳あり RYT500 単位認定 詳細はプラナパワーウェブサイトをご覧ください。

### 【料金】

各5,250円

1日通し: ①&②、③&④: 9,450円

2日通し: ①&②&③&④: 18,900円

### 【お申込方法】

以下内容をプラナパワー宛にメールでお申込ください。

- ・お名前 ・連絡先電話番号
- ・参加希望枠 (①、②、③、④をお選びください)



### David Sirgany

アイアンガーヨガ認定インストラクター。サンフランシスコを拠点に、世界中でヨガの指導にあたっています。ボディワークの指導者、経験者としての経験は、20年以上。また、1989年にアイアンガーヨガを始めて以来、現在でも定期的に、インドにてアイアンガー師により直々にヨガを学び続けています。デーヴィッドはさらに、ヴィパッサナ瞑想やさまざま呼吸法にも精通し、ヨガを通してよりよいライフスタイルの実践を提案しています。昨年8月、プラナパワーヨガスタジオでワークショップを開催し、参加者の皆様から大好評をいただいたデーヴィット・サーガニー先生は、身体の状態を見極めた的確で丁寧な、そして暖かな指導に定評があります。是非この機会に、デーヴィット先生の指導のもと、更にヨガを深めてみてください。本ワークショップは1日目と2日目では学ぶ内容が異なりますので、2日間連続でご参加いただけます。

[www.pranapys.com](http://www.pranapys.com)

prana yoga office : 台東区入谷2丁目24-4MYK302 TEL:03-3872-0797

