

Genny Kapular Iyengar Yoga Workshop

解剖学 ———— それは自分の体の中を探る旅 ————



①7/31(土) 9:00~12:00

腎臓と膀胱で支えられたスタンディングの仕方

②7/31(土) 13:00~16:00

肝臓と胃で支えられたツイストの仕方

③8/1(日)9:00~12:00

心臓から支えられたバックベントの仕方

④8/1(日)13:00~16:00

肺と横隔膜で支えられたプラナヤマ

【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)

Pranapys@w2.dion.ne.jp

※ 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。

Genny Kapular

マンハッタンのダンサーや、解剖学医療に興味のある人ならば、一度はジェニーのスタジオを訪れたことがあるでしょう。ソーホーのロフトにある彼女のスタジオは、人の流れが絶えることなく、教育の場として、時にはのんびりとくつろぐ公園のような場として、そこに住む人々を支えてきました。彼女は35年という長い間、アイアンガーヨガやアナトミー、アレクサンダーテクニク、BMCを通して、身体を理解すること、そして慈しむ大切さを伝えてきました。エスプレッソの入れ方から、政治論、ヨガに至るまで。彼女の織りなす生活の全てから、知的で粋な生きざまが感じられます。ヨガの知識だけにとどまらず、素敵な人との出会いを大切に思う方は、ぜひご参加ください。

www.pranapys.com

prana yoga office :渋谷区広尾1丁目11-5-705 TEL03-6317-7648

