

Chuck Miller & Maty Ezraty

Ashtanga Yoga Mysore for Beginners

はじめてのアシュタンガ・マイソール

アシュタンガ・ヨガ初心者向け マイソール・クラスも開催することになりました。

参加しやすい料金にしました。皆さんに、体験していただきたいからです。

保科 直美

「マイソール未経験で不安。」「プライマリーシリーズの流れがよくわからない。」「チャックとマティの指導は受けたいのだけれど」
そういったお問い合わせをたくさんいただきました。ワークショップがすぐに満席になり、キャンセル待ちの方も多く、皆さんのご要望にお応えすることができません。そこで、マイソールに、はじめての方向けのワークショップ形式のクラスを設けました。

- ・ ヨガと共に、プライマリーシリーズを指導します。
- ・ 少人数限定のマイソールで、一人ひとり、丁寧にアジャストします。
- ・ 参加しやすい料金にしました。プラナパワーの 10 Class Pass はじめ Pass をお持ちの方は、割引もあります。
- ・ 全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター養成コース 200 時間・500 時間の対象になります。

ぜひ、ご参加ください。

ヨガや仕事を通して世界中を旅していると、時折「こんな素晴らしい先生がいる」「こんな魅力的な人がいる」そんな感動的な出会いがあります。チャックとマティは、そんな私の出会いの中でも、格別な 2 人。ヨガだけではなく、私の人生や価値観にも、大きな影響を与えた、私の“先生”です。

ヨガは、人のあたたかさを通して学んでいくものと信じています。だからこそ、皆さんには、たくさんの素晴らしい先生方に出会い、先生方から、いえ先生方と共に、学び続けていただきたいと思っています。プラナパワーに世界中から先生をお招きしているのはこのため。チャックとマティのマイソールも同じです。

そこで、アシュタンガ・ヨガやマイソールの初心者でも、チャックとマティのアジャスト指導を受けていただける機会をつくりました。

ぜひ、このマイソールにいらしてください。プラナパワーでお待ちしています。

(プラナパワー代表 保科 直美)

Mysore Schedule

4/4 土	①	8:30~10:30	②	10:30~12:30
4/6 月	①	6:00~8:00	②	8:00~10:00
4/7 火	①	6:00~8:00	②	8:00~10:00
4/8 水	①	6:00~8:00	②	8:00~10:00
4/9 木	①	6:00~8:00	②	8:00~10:00
4/10 金	①	6:00~8:00	②	8:00~10:00
4/11 土	①	8:30~10:30	②	10:30~12:30
4/12 日	①	8:30~10:30	②	10:30~12:30

Fee

1 日	4,500 円
パス割引*	3,500 円
全 8 回通し	32,400 円 (10%割引)
全 8 回パス割引*	25,200 円 (10%割引)

※かかくは全て税込み価格です。

* プラナパワーの有効期間内のパスをお持ちの方対象。新規購入も可能。ただし養成コース配布の 10 パスは対象外です(通常の 10 パスを利用して単位認定インストラクターのクラスを受講したときと同様で、単位としては認定されます。)

How to Apply 次の 5 つを記入し、プラナパワー pranapys@w2.dion.ne.jp までメールでお申込ください。

1. 氏名
2. 連絡先 電話番号・メールアドレス・住所
3. 参加希望の日程 および クラス(①または②)
4. パス割引利用の有無 (お持ちの方は有効期限日。新規購入希望の方は希望のパス*をお知らせください)
5. 質問への回答
 - ・何のヨガを練習してきましたか。
 - ・どの先生につきましたか。主となった指導員は誰ですか。
 - ・アシュタンガヨガをしている方は、何年練習していますか。

* 10 Class Pass 25,000 円(クラス 10 回分 有効期限 3 ヶ月) Monthly Pass 30,000 円(1 ヶ月自由に参加可)
3Months Pass 75,000 円(3 ヶ月自由に参加可) Annual Pass 240,000 円(1 年間自由に参加可)

Place プラナパワー ヨガスタジオ 東京都渋谷区恵比寿 1-18-5 アルカサル恵比寿 B1F

プライマリーシリーズとマイソール

アシュタンガ・ヨガの太陽礼拝 A・B にはじまるシーケンスを「プライマリーシリーズ」、短いバージョンを「ハーフプライマリーシリーズ」と呼びます。呼吸と動作を連動させ流れるようにおこなうヨガです。各自自分の呼吸と動きのペースで、このプライマリーシリーズを行うのが「マイソール」です。今回は、教室の半分を初心者向けのスペースにし、アサナとともにハーフプライマリーシリーズを一から指導します。

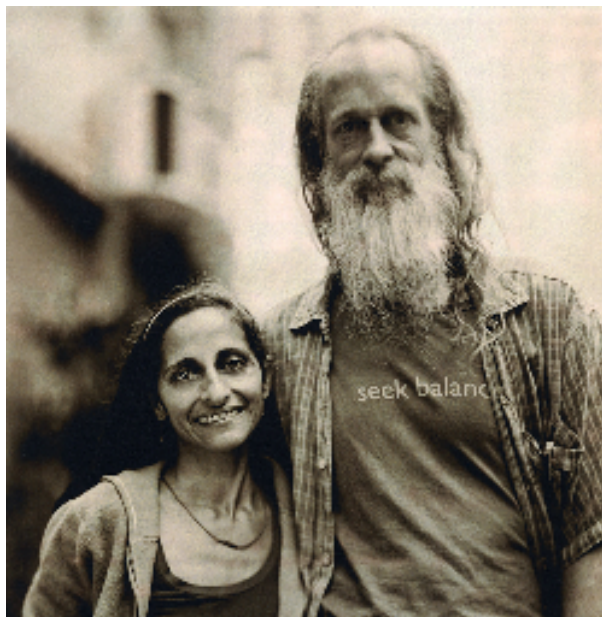
一人ひとりのアジャスト

各自の呼吸と動きのペースでおこなうマイソールが、唯一、一人ひとりがしっかりとアジャストを受けられる場です。自分の練習の問題や課題、ヨガそのものを深く理解することができます。

マイソールの参加の仕方

時間内ならいつ来てもいいいつ終わってもいい、のがマイソールです。はじめての方、経験の浅い方で経験者側のマイソールに参加する方は、スタート時間にいらっしゃることをお勧めします。2 クラスのうち、どちらかをお選びください。

一日からご参加いただけます。けれども一回では得た気づきを自分の練習につなげるのは難しいもの。数日、できれば連続で 8 日間のご参加をお勧めします。日本にいながらにしてマイソール体験ができる貴重な機会ですので、続けてみてください。



Chuck Miller & Maty Ezraty

チャックは 1971 年から 37 年にわたり、マティは 1985 年から、ヨガの指導と普及に従事。1987 年ヨガワークスを設立し、米国サンタモニカを拠点として活動した後、現在はスタジオを持たず、世界各地でワークショップを開催。Lauren Peterson や Shiva Rea、Brian Kest など現在最前線で活躍するインストラクターを育てたことでも広く知られます。

深い安心の中挑戦へと導いてくれるチャックのハンズオン。的確さが特徴で、あたたかな人間味まで伝わるマティのアジャスト。チャックとマティならではのマイソール・ワークショップです。

www.pranapys.com

prana power ヨガスタジオ 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 1-18-5 アルカサル恵比寿 B1F
tel 03-3872-0797 e-mail pranapys@w2.dion.ne.jp

