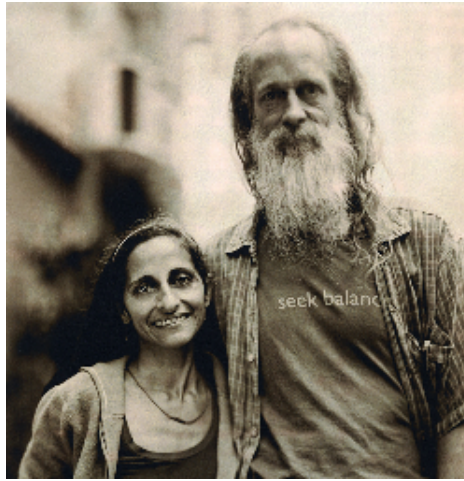


# Chuck & Maty Ashtanga Yoga Workshop at prana power, Tokyo



## 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。

## Mysore

定員15名と少人数に限定し、チャックとマティがアジャストに入るという贅沢な環境の中での8日間のマイソールです。アシュタンガヨガのプライマリーシリーズが行える方対象です。お申込にあたっては、下記の【Mysore ご参加について】を参照ください。

## Workshop

ワークショップでは、シークエンスを追いながら、解剖学的・哲学的な知識を一枚の生地を織り上げるようにして、アサナをいろいろな角度から豊かに解説していきます。※全米ヨガアライアンス認定500H(RYT)の単位として認定されます。

(定員25名。満席になり次第締切。全日程参加優先枠あり)

### Schedule 2009年4月3日～12日

マイソール	ワークショップ
4/4・11・12 8:30～10:30 1ブロック 10:30～12:30 2ブロック	4/3 スタンディング 4/4 ツイスト 4/5 バランス前屈 4/10 バックバンド
4/6・7・8・9・10 6:00～8:00 1ブロック 8:00～10:00 2ブロック	4/11 インバージョン 4/12 プラナヤマと哲学 各日程 18:30～20:30

### Fee

マイソール	1日 4,500円 パス割引※3,500 全8日通し 32,400円 全8日パス割引※25,200円 * 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。)
-------	---

ワークショップ	1回 6,300円 全6回通し 34,020円
---------	----------------------------

(表示は全て税込価格です。)

**Place** プラナパワー ヨガスタジオ

**To Apply or Inquire** お申込・お問合せはプラナパワーまで、メールまたはお電話でご連絡ください。

## Mysore ご参加について

- ・アシュタンガヨガのプライマリーシリーズが行えること。または、プライマリーシリーズの動きを覚えていることが条件となります。(スタジオにプライマリーシリーズのコピーをご用意しています。ご希望の方はお持ちください。)
- ・各自がプライマリーシリーズの流れにそっておこなうアドバンスのワークショップです。
- ・参加希望者が多数見込まれます。3月中旬に一度締切をもうけ、その時点でご経験者と早くお申込をくださった方の2つを基準にご参加いただきます。
- ・お申込にあたっては、お名前、ご希望日時、ご連絡先、下記質問にお答えいただき [pranapys@w2.dion.ne.jp](mailto:pranapys@w2.dion.ne.jp) までご連絡ください。

<ご質問>

- ・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)
- ・アシュタンガをしていれば何年練習していますか。

[www.pranapys.com](http://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](mailto:pranapys@w2.dion.ne.jp)

