

Chuck Miller

5 day Ashtanga Yoga Workshop



Oct 30 to Nov 3, 2009

Prana Power Yoga Studio

チャック・ミラー来日!
アシュタンガ・ヨガ・ワークショップ開催

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。

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たアサナの豊かな解説。ヨガのその奥深さ、ルーツ、コア、喜び、哲学や人生観までも含む深い指導。

チャックによる 5 日間連続のワークショップが、プラナパワーで実現します。

リードではじめマイソールまで導くスタイルのアサナ・プラクティス(5日間)と、アシュタンガヨガの基本理論とアサナを学ぶワークショップ(4日間)で構成されます。

※ ヨガ経験者対象。

※ 全米ヨガアライアンス認定 500H(RYT)の単位として認定。

Schedule

10/30 金	18:30	to	21:30	アサナ・プラクティス(リード)
10/31 土	9:00	to	12:00	アサナ・プラクティス(リード)
	15:00	to	18:00	アシュタンガヨガの基本理論とアサナ ワークショップ
11/1 日	6:30	to	9:30	アサナ・プラクティス(リードまたはマイソール)
	15:30	to	18:30	アシュタンガヨガの基本理論とアサナ ワークショップ
11/2 月	9:00	to	12:00	アサナ・プラクティス(マイソール)
	15:00	to	18:00	アシュタンガヨガの基本理論とアサナ ワークショップ
11/3 祝	8:00	to	11:00	アサナ・プラクティス(マイソール)
	17:00	to	20:00	アシュタンガヨガの基本理論とアサナ ワークショップ

Place プラナパワー ヨガスタジオ (恵比寿、東京)

Fee 63,000 円(5日間通し) **定員** 25名

申込方法 e-mail にてお申込ください(pranapys@w2.dion.ne.jp)

1. チャック・ミラーワークショップ
2. 氏名
3. 連絡先メールアドレス、電話、住所
4. ヨガ暦とヨガの種類

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

