ATHA YOGA

ヨガワークショップ

Maneesh(マニーシュ)による ヨガの本質に触れる2日間

2020年5月2日(土)・3日(日)
W Tree House 軽井沢

6月からは軽井沢でティーチャートレーニングも開催予定

インドにルーツがあり、日本にも精通しているマニーシュだからこそ伝えられるヨガ。
難しそうなヨガの教えやマントラも、ヨガを深く理解し実践しているマニーシュから学ぶと身近に感じられてくるのが不思議。ヨガのポーズについては、ペアワークやアジャストを通してしっかりと学んでいきます。話題のマインドフルネスもぜひご体験ください。

6月からは軽井沢でマニーシュによる約一年間のトレーニング(STTC)も予定されています。ヨガとは何か？という問いから始まりヨガの本質を学んでいくトレーニングを、このワークショップで少し体験してみませんか？

＜スケジュール＞

5月2日（土）10:00-19:00

① 10:00-12:00 アシュタンガヨガ入門
② 13:30-14:30 座学（なぜヨガをするのか、ヨガとマインドのつながりについて）
③ 14:45-16:45 アーサナ実践（バランスポーズに挑戦）
④ 17:00-19:00 アジャスト実践

5月3日（日）10:00-18:00

⑤ 10:00-11:00 座学（インドとヨガの歴史・物語）
⑥ 11:15-13:15 アシュタンガ　レッドクラス/フロークラス
⑦ 14:45-16:45 アーサナ実践（ジャンプアップ・ジャンプバッグ・ジャンプスルー）
⑧ 17:00-18:00 座学（瞑想/マインドフルネス入門）

＜金額＞
5月2日通し受講　21,450円（税込）のところ　19,500円（税込）
5月3日通し受講　18,700円（税込）のところ　16,500円（税込）
2日合計　35,000円（税込）
※3月末までにお申込の場合、通し受講1日あたり500円割引

＜個別受講の場合＞
アーサナ実践クラス　120分　5,500円（税込）①③⑤⑦
座学　60分　3,850円（税込）②⑥⑧　※着替え不要
アジャスト実践　6,600円（税込）④

ランチボックス　1,800円　※予約制（ロンギングハウス）
レンタルマット有料

ワークショップの詳細・ご予約はこちら

＜場所＞　W Tree House (軽井沢）長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢1256-8

現代を生きるわたしたちのためのヨガ
ヨガの本質を知ることで、より深く。

ワークショップ概要
詳しい内容はWEBサイトをご覧ください

5月2日（土）10:00-19:00

①　アシュタンガヨガ入門
アシュタンガヨガの「アーサナ（ポーズ）」にフォーカスし3つのステップで学びを進めていきます。基礎を学びたい初心者、基礎を強化したい中級の実践者、および初心者を教えるためのスキルを磨きたい上級実践者/指導者に最適なクラスです。

②　座学（なぜヨガをするのか、ヨガとマインドのつながりについて）
ヨガのルーツは、ポーズを取ることよりもはるかに深いところにあるのをご存じですか？このクラスではインドでのヨガの起源と、古来から受け継がれるヨガの練習の本来の目的を探ります。

③　アーサナ実践（バランスポーズに挑戦）
バランスポーズは、コア（体幹）と基盤の体の強さだけでなく、体、呼吸、心が密接につながりバランスがとれることで安定したポーズになります。このワークショップでは、立位でのアームバランスにチャレンジしましょう！

④　アジャスト実践
ヨガアーサナの実践においてアジャストは驚くほどの効果を発揮することがあります。 アジャストを受けることで、自分の体の特徴を把握し、ポーズに深く入り、ケガのリスクを減らし、最終的に体と心をよりよく理解するのに役立ちます。
ペアワークでアジャストをしたり、される立場になることで、体の触れ方や力の加減も理解することができます。楽しみながら理解を深めていきましょう。

5月3日（日）10:00-18:00

⑤　座学（インドとヨガの歴史・物語）
ヨガには5000年以上にわたる豊かな歴史があります。 このクラスでは、ヨガの神話、ヨガの哲学、さまざまなアーサナ（ポーズ）名の由来、ヨガの目的、そして私たちの生活に光を当てる魅力的な物語をいくつか紹介します。

⑥　アシュタンガ　レッドクラス
アシュタンガヨガの長年の経験者であり指導者であるマニーシュの瞑想的なカウントにより、空間全体に深い集中と心地よい緊張感が生み出されます。普段はなかなか味わうことができない、マニーシュのアシュタンガヨガのレッドクラスを体験してみませんか。

⑦　アーサナ実践（ジャンプアップ・ジャンプバック・ジャンプスルー）
流れるよう優雅にポーズを移行するために、体をリフトアップする基本要素、ジャンプバックに移行する方法、その理論を基にジャンプスルーをする方法、そしてこれらの要素を適切に日々の練習に取り入れる方法をご紹介します。

⑧　座学（瞑想/マインドフルネス入門）
マインドフルネスや瞑想は、近年欧米ではビジネスにも積極的に取り入れられ、日本でも関心を集めています。ヨギが瞑想状態を経験するための最も古く、最も効果的なテクニックの一つはマントラを唱えることです。このクラスではマントラを唱え、聞くことで神秘的な音の振動を感じる瞑想の世界を体験してみましょう。

※全てのレッスンは日本語で行います
※座学はお着替え不要です

講師紹介
Maneesh (マニーシュ)

アジアの優れた指導者達の下でアシュタンガ(ヨガの八支則)やアーサナ(ポーズ)、プラナヤーマ(呼吸)を学び、インド・マイソールにてヨガの修行に情熱を傾け、アーユルヴェーダやサンスクリットの研究にも専念。これら全ての教えが互いに深く関わっていることを学びました。

ヨガは身体をより健康的な状態に調整するだけでなく、私たちを取り囲む環境との関わり方にも大きな変化をもたらします。彼のクラスはこのヨガという旅の探求をシェアする喜びと、物事に新しい角度から光をあてる視点を提供してくれます。
日本在住20年。ATHA YOGA 主宰

ATHA　YOGA
HTTP://WWW.ATHAYOGA.JP/

お問い合わせ
ATHA YOGAワークショップ担当
atha.yoga.ws@gmail.com