

ラジラクシミ先生によるワークショップのお知らせ

ラジラクシミ先生による5日間の特別指導を満喫しましょう！！



アイアンガーヨガを愛し学んでいらっしゃる皆さま、お元気でしょうか？

嬉しいワークショップ（5月23日～27日）のお知らせです。

私たちがヨガの研修に行くインドの本部「ラママニ・アイアンガー・メモリアル・ヨガ・インスティテュート」（通称 R.I.M.Y.I.）では、子供のクラスから一般のクラス、シニアのクラス、メディカルのクラスなど、実にバラエティに富んだクラスで構成されており、活気にあふれています。

こうした多くのクラスがある中、ラジラクシミ先生は現在、Intermediate class(中級クラス) I と II、そしてプラナヤーマのクラスを担当し、メディカルクラスでは、ギータ先生やアビジャータ先生の下で、長年サポートされてきました。

さて、ラジラクシミ先生は元々、女医さんであり、母親としてお子さんたちを日曜日の「子供ヨガクラス」に通わせるうちに、ご自分もヨガをやってみたいと思うようになったとか。そして、しだいにその魅力にはまり、ブラッシュアント先生のすすめもあり、アシスタントの修行時代を経て指導員になられた方です。

ギータ先生がいつも私達におっしゃる言葉「ウチの指導員達はヨガの資格を表わす免状を持ち合わせていませんが、とても優秀です」。

まったく、その通り！！かつてはグルジーに師事し、そして、その後継者であるギータジー、ブラッシュアントジー・・・と偉大な先生方から長年にわたり伝授された技術と精神は、かけがえのないものです。

今回のワークショップは、特に、前半は指導員の方々と長く学んできた生徒さん達を中心としてサポートの仕方を、後半はプーナの授業内容を再現して頂くような形で、楽しく厳しくヨガに親しんで頂けたらと願っています。

日本のヨガ人口が増加している中、キャリアウーマンとして、また、母親として私達と同じように働き、子育てをしてこられたラジラクシミ先生から学べることは大いなる幸せだと思います。

是非、この機会に、鍛えぬかれたラジラクシミ先生の指導方法を学んで頂きたいと思います。

ラジラクシミ先生にはプーナの研修所 R.I.M.Y.I.のお休み（5月が夏休みのためクローズ）を利用して来て頂くこととなります。皆さまのご参加をお待ちしています。

アイアンガーヨガ勉強会 柳生直子・相澤三千代

開催期間 2018年5月23日(水)～27日(日)

開催場所

	期 間 2018年		
身体の矯正や 修整法 (膝、腰痛、肩 こり等)	5月23日(水)	15,000円	東京都中央区立産業会館 ☎03-3864-4666 東京都中央区東日本橋2丁目22-4 http://www.chuo-sangyo.jp/
	24日(木)	15,000円	
プラナヤーマ に関するアサナ とプラナヤーマ	25日(金)	15,000円	
プーナの授業 W.S	26日(土)	10,000円	東日本橋の綿 ^{めん} 商会館 ☎03-3662-2251 東京都中央区日本橋富沢町8-10 http://www.mensyou.co.jp
	27日(日)	10,000円	

※5日間全日参加の場合 60,000円 と割引になります。

5/23・24・25日は基本的にはアイアンガーヨガの指導員の方対象ですが、指導員でない方は各担当の先生に推薦してもらってください。(申込書に記載下さい)

5/26・27日はオール・レベルの方が参加できます。不安な方はお問い合わせ下さい。

問い合わせ 090-6936-7827 (柳生)
090-8532-6631 (相澤)

参加費は 上記を参照下さい。(半日参加の料金はありません)

5日間通し参加の場合は60,000円になります。

参加費は基本的には振り込みでお願いします。銀行振込で領収とさせていただきます。

振込手数料はご負担お願いいたします。

柳生直子、相澤三千代に手渡しでも結構です。

申し込み手順

①申込書を記入し送る。インターネット送信 yo-michiyo-ga@extra.ocn.ne.jp

②振込送金又は手渡し

振込先：三菱東京UFJ銀行 キャッスルタウン支店 (普) 1883682 相澤三千代

③振込確認後または手渡しの完了をもって申込みの確定となります。

※申込書は早めに送って下さい。

※参加者の皆様にはスケジュール等の詳細については改めてお知らせいたします。

(AM10:00開始、一日5時間を予定しています)

※キャンセルにつきましては、3日前から50%、前日からは100%となります。

申し込み・振込の〆切 2018年5月1日(月)

定員になり次第締め切らせていただきます。

