

【旭川 de アクロヨガ！ワークショップ開催】

日時 2015 年 11 月 23 日(月・祝)

場所 スタジオミント

料金 1 部 親子 1 組・ 2 部 1 名様につき

早割(10 月 31 日までのお振り込み) 一般 4000 円 会員様 3000 円

通常(11 月以降 当日まで) 一般 4500 円 会員様 3500 円

※1 部 お子さん連れで親子 1 組+お子さんお一人につき 追加 500 円

講師 中村晃子 Sunyoga 主宰 (アシスタント EyUMika)

第 1 部 11:00~12:30 90 分

【親子 de 遊ぼう！アクロヨガ】幼稚園～小学生

定員 15 組

子ども達は逆さまの世界や、周り続けることや高い高いが大好き？

そしてそれがお母さんお父さんと一緒ならなおさらです！

親子でめいっぱい身体を使ってたくさん遊びましょう。

親子ともに楽しめる内容で、キッズヨガの指導にも活かします。

【内容】コミュニケーション遊び・グループトレーニング・ペアストレッチ・フライングの基本・
グループアクロ

* 親子クラスについて

原則大人1名子ども1名でお申し込みください。(幼稚園年中～2年生)

3年生以上は3人1組でも可能です。(例 お母さん+5年生+幼稚園生など)

5年生以上はお子さんのみでも可能です。

大人1名のご参加も可能です。原則に当てはまらない場合はアクロヨガをやってみたいという想いを優先しますのでご相談ください。

(お母さんとお子さん おじいちゃんとお孫さんなども OK です！ 老若男女皆様のご参加おまちしております。複数のお子さんとの参加はご相談ください。)



第2部 13:30~15:30 120分

【本気 de 遊ぼう！ はじめてのアクロヨガ】

定員 18名

アメリカ生まれのアクロヨガは 世界中にファンがいて、若い世代だけでなく大人の遊びとして人気があります。

やってみないとわからない楽しさをお伝えしに東京から旭川に参上します！
楽しくて元気になるハッピーなコミュニケーションのアクロヨガ めったにない
この機会に是非ご参加ください！

コミュニケーション遊びの要素でゆっくり慣らしていきますので、ご安心ください。
好奇心のある健康な方ならどなたでもご参加 OK です！ 楽しく飛びましょ♪

**【内容】サークルセレモニー・グループワーク・ペアトレーニング&ストレッチ・
フライングの基本と応用**

◎フリータイムは質問や写真撮影など受け付けます。

又、当日はクラス風景撮影したいと思っています。

撮影が困る方は事前にお知らせいただけましたら配慮致します





中村晃子 (Acroaki) 先生のプロフィール

ヨガインストラクター ヨガ講師

- ・全米ヨガアライアンス E-RYT200 認定インストラクター
- ・マントラ指導者養成講座 Level1 修了
- ・マタニティヨガ講師養成講座修了
- ・タイヨガマッサージティーチャートレーニング修了
- ・IHTA 認定シニアヨガ/マタニティヨガインストラクター/ヨガインストラクター1級
- ・アクロヨガエレメンタルイマージョン・ルナーイマージョン修了
- ・ジャパンエイジフリーヨガ協会理事
- ・筑波大学体育専門学群卒業 中高体育教諭免許取得

プロのダンサーとしてミュージカル等で活躍。阪神淡路大震災時に神戸に滞在。以降価値観が一変する。

結婚出産を期に舞台から離れ、ブランクを経て指導者に。インドへの旅やヨガ哲学の影響から、

幸せな生き方をシェアできるヨガをライフワークにと決意。キャンセル待ちもでる人気ヨガサークルを主宰する。

ヨガのレッスンを始めてからの6年で3000時間以上のレッスンを経験するかたわら、ヨガインストラクター養成コース

乳井真介氏のアシスタントを2年務め、内田かつのり氏の解剖学講座、大槻 麻衣子氏のスピリチャル講座、

ハイダー・アリ氏のタイヨガマッサージ、アナンドラジョージ氏のマントラ指導者養成講座、アーユルヴェーダ講座、

アシュタンガヨガのプラクティス、アジャストメントワークショップなどに参加、日々のプラクティスと瞑想などの実践と学びをふかめる。初心者から中級者まで幅広い年齢層で少人数クラスを中心に実際にたくさんの生徒さんに触れた経験から実践にもとづくアジャストメント指導を得意とする。マタニティからアクロヨガまで幅広く指導。

HP <http://www.akiconakamura.com/>

Blog <http://ameblo.jp/yogadance-akikonomura/>

Insta <https://instagram.com/acroaki/>

アシスタント EyUMika (アシスタント・フォトグラファー)



<中村晃子先生>

アクロヨガの魅力についての記事は

こちら <http://manaboon.street-academy.com/topic/acroyoga/>

お支払い

お名前とご連絡先を明記の上お申込みください。

お申込み頂いた方に振込先をお知らせいたします。

※振込手数料のご負担をお願いします。お申込者様名にてお振込お願いします。

※お申込みより1週間以内に、お振込みいただき、受付完了となります。

キャンセルポリシー

キャンセル料について: 申し訳ありませんが、ご入金後の返金は、下記手数料をお支払い頂きます。あらかじめご了承下さい。〈1週間前:50% 3日前以後:全額〉

※参加の権利を他の方に譲って頂くのは構いません。お名前の変更をご一報下さい。

※開催者都合での中止の場合は全額ご返金いたします。

◎当日はお水とタオル・動きやすい服装をお持ちください。 駐車場は建物の右側です。

スタジオミント

〒078-8237 旭川市豊岡 7 条 11 丁目 1-8

iPhone 080-5581-3655 (たてばやし)

gmail yoga.studiomint@gmail.com web <http://yogini-mint.com>