



マクロビオティック・ヨガ

# 体験レッスン

## マクロビオティック・ヨガの特徴

現在は「ヨガ」というと、パワーヨガに代表されるエクササイズ要素の高いもの、ダイエットや美容、肩凝りや腰痛等の身体の不調の改善、リラクゼーション、瞑想を目的としたものと様々あります。マクロビオティック・ヨガは①マクロビオティック②沖ヨガ③ブレクシャ・メディテーションが融合した生活に根ざしたセルフケアヨガです。陰陽五行を活用して季節の移り変わりにも細やかに対応するのが特徴です。

瞑想の陰陽理解や、心身の陰陽を調和させるアサナ(ヨガのポーズ)を参加者の皆様と一緒に実践します。初心者の方でも大丈夫です。

## 体験レッスンの内容

マクロビオティック・ヨガの説明  
+  
瞑想・呼吸やポーズを体験

### 日程

5月26日(土)  
7月28日(土)

※どちらでもお好きな日をお選びください。

### 時間

14:00~15:30

### 参加費

会員 2,500円  
一般 3,000円 (各回)

### 持ち物

#### 筆記用具

※ヨガマットは会場にあります。  
動きやすい服装でご参加ください。

### 定員

20名

### 会場

#### 日本CI協会 (池尻大橋)

東急田園線 池尻大橋駅より徒歩3分

みきよし

講師：森山 幹麗

(くつろぎ工房主宰)



リマ・クッキングスクール  
師範科修了、大森英櫻正食  
医学講座修了、日本ブレク  
シャ・ディヤーナ協会準講  
師、NPO法人日本YOGA連  
盟指導員、NPO法人沖ヨガ  
協会会員、日本の農林水産  
地を守る会 会長

ゆうき

講師：五十嵐 有希



アンダーザライト公認ヨガ  
インストラクター、経絡  
YOGA指導者、リマ・クッ  
キングスクール師範科修了  
、一般社団法人内臓マッ  
サージュ協会認定セルフチ  
ネイザン講師・チネイザン  
ジュニアセラピスト・GUASA  
(カッサ) セラピスト

※当日は両講師が分担します。

## お問い合わせ・お申し込みは

あらかじめご予約のうえ、下記口座へ参加費をお振込みください。

原則、郵便局でのお支払をお願いしております。会員の方は、郵便局用の赤枠の払込用紙をご利用ください。(手数料がかかりません)

郵便振替口座：00100-3-194125 加入者名：日本CI協会 通信欄に日付と講座名を明記ください。

日本CI協会 東京都目黒区東山三丁目1番6号 電話：0120-306-193/Fax:0120-306-293

ホームページからお申し込みできます！

www.ci-kyokai.jpまで