

YUYA SARASHINA
ASHTANGA YOGA WS
2 days@yoga studio UNION



2009. 12. 4 (fri) ~5 (sat)



① 12/4 (金) 19:00~20:30

「プレ・マイソールクラス」

アシュタンガヨガのマイソールスタイルの練習方法を学ぶワークショップです。マイソールスタイルは、アシュタンガヨガの伝統的な練習方法です。そろそろマイソールスタイルの練習をしてみたいという方、マイソールスタイルに苦手意識のある方も、このワークショップで自分と向き合う楽しさを体験してみましょ！



② 12/5 (土) 6:30~9:00 (7:00 チャンティング)

「マイソールクラス」

各自それぞれの練習を行うなかで、必要な人には先生からポーズの説明やアジャストがなされます。時間内であれば、お好きな時に来て、自分の練習が終われば各自帰っていただいてOKです。



③ 12/5 (土) 14:00~16:00

「チャレンジ！フルプライマリークラス」

スリアナマスカラ～ナヴァーサナまでをレッドスタイルで練習した後、ハーフプライマリー以降のポーズをじっくり学んでいくワークショップです。ハーフプライマリーまでのポーズの練習を、それ以降の難易度の高いポーズの練習へと生かしていきましょう。チャレンジングなポーズの習得のためには、基本のポーズも大切だということも実感できることと思います。これを機会に、苦手なポーズを克服してみましょ！



更科有哉 プロフィール

1977年6月、北海道生まれ。

20歳で俳優を志し、上京。ドラマ、CM、映画を中心に活躍。

25歳の時に役作りがきっかけでyogaに出逢い深い感銘を受ける。

07から09年に2度に渡ってインド、マイソールで行った修行では、異例の早さでintermediate led classに参加。

日本ではyogaの素晴らしさを伝えるための活動も活発に行い、講師としてyoga studio以外にも美容室、レストラン、アパレル会社などでもyogaを教え自ら、yogaをモチーフとした写真展を開催、yogaアーティストとして広告、ドラマ、バラエティ番組に出演するなどその活動は多彩である。

09年3月にインドより帰国し、5月より日本1周のyoga tour「INTO THE MIND」を行い、全国各地で500人以上を動員。

現在、Advance A Seriesを実践中。

<予約方法>

男性も参加していただけます。

【Tel】076-413-3731 / 【Email】yoga-union@polka.ocn.ne.jp

メールでお申し込みの際は、件名に「12/4・5WS 予約」とご入力ください。本文には下記をご記入下さい。

1)お名前(フリガナ)

2)ご連絡先

3)参加ご希望のワークショップ(○時○のクラス)

(ご予約メール確認後、スタッフよりご案内を返信いたします。)

スタジオでも受け付けております。お気軽にスタッフまでお問い合わせ下さい。

お電話での受付は平日10:00~21:00 まで、土曜日は10:00~18:00 までとさせていただきます。

メールでのご予約は、11/30(月)迄にお申し込み下さい。

12/1(火)から当日のご予約はお電話のみ承ります。また予約状況によりご参加をお断りする場合がございますのでご了承下さい。

<参加費用>

WS① UNION会員・アシュタンガヨガとやまメンバー ¥3000 一般 ¥3500

WS② UNION会員・アシュタンガヨガとやまメンバー ¥3000 一般 ¥3500

WS③ UNION会員・アシュタンガヨガとやまメンバー ¥4000 一般 ¥4500

お得な3クラスパックもございます。 UNION会員・アシュタンガヨガとやまメンバー ¥10000→¥9000
一般 ¥11500→10500

<お支払方法>

銀行振込 北陸銀行 越前町支店 普通 5051590 ヨガスタジオ ユニオン クロサキヨウコ

UNIONフロントにて直接お支払いも可能です。

お支払確認後、正式に予約確定となります。

キャンセルの場合は、開催日の5 日前まで事務手数料として1 クラスにつき500 円、4 日前から当日までは100%のキャンセル料がかかります。

詳しいお問い合わせは・・・ 076-413-3731 ヨガスタジオ ユニオンまで



ヨガスタジオ ユニオン

富山市総曲輪4-5-11インサイトビル3F

076-413-3731

受付時間

月～金曜日 10:00～21:00

土曜日 10:00～18:00