

サントーシマ香先生による  
アーユルヴェーディック・ライフスタイルとヨガ  
大自然のリズムと自分のリズムを一致させて  
いくような暮らし方 実践と座学

講師：サントーシマ香先生  
開催日程：2019年6月16日(日)  
開催会場：統合医療研究所・八ヶ岳 Lab. / 山梨県  
詳細のご案内：<http://yatsugatake-outlet.com/>



#### 【クラス・プログラムの内容】

6月16日(日)

#### WS1. 10:00～12:00 一日の体調を整える 朝のヨガ

朝時間にヨガを練習することで、体温が上がり免疫が向上します。

気持ちよい目覚めを促したり、穏やかな気持ちで一日をスタートするのに役立つ、やさしいヨガのポーズや呼吸法を練習します。

#### WS2. 13:30～15:30 疲れないからだをつくる 夜のヨガ

座りっぱなしの時間が続いたり、パソコンやスマホを使う時間が長いと、夜になっても眠りづらい時があります。運動が苦手な人でも大丈夫。一日の疲れをほぐし、神経を鎮静化するリラックス効果の高いヨガを練習しましょう。

#### 参加資格：

これからヨガを始めたい方、ヨガが好きな方、インストラクターの方、老若男女どなたでもご参加いただけます。

#### 持ち物：

ヨガマット、動きやすい服装、汗拭きタオル \*ヨガマットのレンタル(300円)

#### 【講師】

サントーシマ香先生

<http://www.santosima.com/>

#### プロフィール：

ヨガ講師／アーユルヴェーダ・セラピスト

心身の健康や周囲との調和に悩んでいた大学生活の終わりに、日常にヨガを取り入れはじめる。2002年に渡米。2005年全米ヨガアライアンス認定インストラクター講座を修了。その後インドのティラック・アーユルヴェーダ大学にて医療従事者向けアーユルヴェーダ・コースを修了。伝統的なヨガ哲学や呼吸／瞑想法を学んだうえで、ひとり一人のライフスタイルに合わせたインストラクションを実践。現在はカナダ在住。自分自身の練習を続けながら、ヨガ書籍の製作などを行いヨガの普及に努めている。

### 【開催日程・タイムテーブル】

6月16日(日)

WS1. 10:00～12:00 一日の体調を整える 朝のヨガ

WS2. 13:30～15:30 疲れないからだをつくる 夜のヨガ

### 【開催会場】

統合医療研究所・八ヶ岳 Lab.

〒408-0044 山梨県北杜市小淵沢町 4000 番地 八ヶ岳リゾートアウトレット リゾートテラス

<http://yatsugatake-outlet.com/>

### 【参加費用】

一般: 1 クラス受講 4,500 円(税込 4,860 円)

八ヶ岳 Lab.フレンズ: 1クラス受講 4,000 円(税込 4,320 円)

支払い方法・支払い先:

事前振込になります。参加費は申込み後、返信の際に指定の口座をお知らせいたします。指定口座に1週間以内にお振込みください。

キャンセルについて:

開催日の1ヶ月前までキャンセル料はかかりません。

開催日の10日前までキャンセル料: 受講料の30%

開催日の10日前以降キャンセル料: 受講料の100%

上記のキャンセル料がかかりますのでご了承ください。

### 【参加・申し込み方法】

申し込みメール: [info@nihwi.co.jp](mailto:info@nihwi.co.jp)

申し込み方法:

メールにてお申込みください。info@nihwi.co.jp 宛に、件名に「ワークショップ参加希望」と明記の上、本文に

①お名前(フリガナ)※フルネームでお願い致します。

②生年月日

③ご住所

④携帯番号

⑤参加希望日

⑥参加クラス名

をご記入ください。

### 【お問い合わせ・連絡先】

Eメール: [info@nihwi.co.jp](mailto:info@nihwi.co.jp)

電話: 03-3512-3581

担当者: 株式会社統合の杜研究所 小宮山

主催者名: 株式会社統合の杜研究所