

整体・ヨガ・ベビーマッサージ
資格取得は

一般社団法人 国際ホリスティックセラピー協会認定

YMC
メディカルトレーナーズ スクール

み あ げ る 外 ヨ ガ

@ 新宿御苑

2014年5月23日(金) 24日(土)

各回とも11:00集合～13:00解散

深く、静かに、自己との対話にふけるヨガもいいけれど、
自然を感じて、あらゆるものとの
触れ合いの中で生きる自分を再認識できる、
そんなヨガもある。

スタジオからとびだして、
木々とビルに囲まれた視界のまんなかにある空をみあげて。
この季節だからできるヨガを、ご一緒に。

たまには外にとびだして、「外ヨガ」の解放感を知ってほしい。ワイキキ
ビーチでの「外ヨガ」でYMCヨガスクール生をとりこにする、ハワイ校講
師クリスティーンが来日します。いつもとちょっとちがうバイリンガル
なヨガレッスンを、新宿の空の下で一緒に楽しみましょう。

参加費

無料

持ちもの

ヨガしやすい服
マット、タオル、飲物

当日の流れ

新宿御苑「新宿門」前にご集合ください。

東京都新宿区内藤町11
JR・京王・小田急「新宿駅」南口より徒歩10分
東京メトロ副都心線・丸ノ内線・都営新宿線
「新宿三丁目駅」より徒歩5分

※入園料200円がかかります。

講師

岡本クリスティーン



YMC メディカルトレーナーズスクー
ル ハワイ校講師。RYT200 修了。

シンガポール・台湾・アメリカ・日本
など多くの国で生活した豊かな経験
と、ヨーギーであり妻であり母である
バランス感覚で、人を惹きつける
ティーチングが高く評価されている。
通訳を介さずにその豊かな感性を伝
え、日本とハワイのヨガの架け橋にな
る存在。

