

YOGA WORLD

ヨガワールド

yogaworks[®]
FOR EVERYBODY

身体と心、精神を学び、自然な状態へ
BMS R-Lab
Body, Mind and Spirit Research Lab

「マインドフルネス」
2013年11月24日(日)

10/24(木)
予約開始
限定200名

Time table タイムテーブル

8:15 受付開始

9:00 - 12:00



スピーチ チャック・ミラー (定員 200 名 / 8,000 円)

「マインドフルネス ～ストレス社会を幸せに生きる～」

ワークショップ

「マインドフルネスのためのヨガ実践」

12:00 - 13:00 ランチ

13:00 - 14:30



ワークショップ シュミツ 千栄子 (定員 100 名 / 5,000 円)

「基礎から学ぶ呼吸法と伝統的なマントラ瞑想

～日常のマインドを変えるためのワークショップ～」

13:00 - 15:00



レクチャー 有田秀穂 × 龍村修 (定員 100 名 / 7,000 円)

「ヨガ・瞑想の効果を知る＝セロトニンと脳科学」

15:15 - 16:45



ワークショップ 龍村 修 (定員 200 名 / 5,000 円)

「ヨガとエクササイズの違いとは? ～今ここに集中するヨガ～」

17:00 - 19:00



ワークショップ マスター・スダカー (定員 200 名 / 5,000 円)

「まるごとハタヨガ」

19:15 - 20:15 懇親会

*すべてのワークショップ、レクチャーは初心者の方からご参加いただける内容となっています。
*ワークショップ：ヨガのポーズを取りながら、講師から都度説明やお話が入ります
*レクチャー：ヨガの動きはほとんどありません（座りやすい服装でお越しください）

Price & more 料金、その他

10月24日(木) 予約開始!! <200名限定> ~ご予約はお早目に~

■ 1日券 = 16,000円 (早期割あり) ■ WS単発券 = タイムテーブル記載のとおり

【早期早割】 ■ ~11/10(日)まで 14,000円 ■ ~当日 16,000円

■ キャンセルポリシー / 11/10(日)まで 5,000円

11/23(土)まで 料金の50%

11/24(日)当日 料金の100%

■ 持ち物 / ヨガマット、ヨガができる服装
みなさまのご来場をお待ちしております。

bluezur(ブルージュール)

「ヨガのお水」

ご来場者の
みなさんに **プレゼント!**

