



ヨガ教室 Yoga

ヨガは、身体も心も健康に暮らすライフスタイルのお手伝い。
ヨガを一緒にしてハッピーなひと時、身体と心を癒すひと時を過ごしましょう。
ビニヤサフローヨガは、呼吸のリズムに乗せ流れるように動き続けます。ヨガポーズからポーズへ動く中、自身の身体と心を鍛えます。心身に新しい活力を与える事により、身体が伸びリラックス、心が静まります。有酸素運動で脂肪燃焼。新陳代謝向上。体力、集中力を高め、姿勢美しく。

Yoga connects our body with mind and spirit. Yoga helps to focus our mind to be in present moment, to control physical presence, and to calm the mind. Yoga is also to unite and become one with who we share the space, time and energy together. We will create the community together.

Vinyasa Flow is the style we use the breath as the rhythms to move through yoga poses. Includes Surya Namaskaram, Sun Salutation.

日時：火曜日 午前 11 - 12時
木曜日 朝 8 : 45 - 9 : 45

料金：1クラス \$ 20,
又は10クラスパッケージ \$ 150 (有効期限無し)

持ち物：ヨガマット

指導：佐藤泉

インドで舞踊修行中、ヨガに出会う。

7年間インドでインド古典舞踊バラタナティヤム修行後、
アメリカ留学。ハワイ大学舞踊講師。

アメリカで、アシタンガ、アイアンガール、ビニヤサ、
ビクラム、パワーヨガの先生から学ぶ。全米ヨガアライアンス資格取得。



場所：4334 Moorpark Ave. San Jose, CA 95129 (ミツワサンノゼ店右隣)

お問い合わせ申し込み：泉 (650)-450-6333, email: yoga@DanceAsia.org