

2019年 5月・6月・7月 時間割

授業枠	レギュラー授業 ハタ・ヨーガ	ハタ・ヨーガ 初心者向き	コース制の授業 (別料金・会員割引価格)				
曜日	月	第2週 第4週 ※基準(土)で数 えます。	08:00	10:00	14:00	15:30	19:00
			09:30	11:30	15:30	17:00	20:30
			朝ヨーガ	朝ヨーガ	やさしいヨーガ	やさしい ヨーガ	夜ヨーガ
ハタ・ヨーガ [アーサナ/プラーナーヤマ/ムドラー/瞑想]							
木	5	9日		○	○	×	○
	6	6日		○	○	×	○
	7	11日		○	○	×	○
金	5	10日	○	○	12:30- 15:30 ヨーガ教室・ 養成コース	○	○
	6	7日	○	○		○	○
	7	12日	○	○		○	○
土	5	11日	○	○	13:00- 15:00 講座・ワーク ショップ	×	
	6	8日	○	○		×	
	7	13日	○	○		×	
日	5	12日	○	○	12:30- 15:30 ヨーガ教室・ 養成コース		
	6	23日※変則	○	○			
	7	14日	○	○			

こんにちは。

2011年東日本震災をきっかけに、盛岡でヨーガの実習と哲学を易しくお伝えしようと2013年3月に開講しました。師は成瀬貴良氏、スヴァーミー・ヴィシュワルーパーナンダ氏。

「生きる」において学びや気付きを与えてくれた盛岡。幸せに生きる方法を教示する「ヨーガ・ライフ」を地道に紹介したいと感じました。月に数日の開講ですから、日々の指導のために、ヨーガの担い手となる先生の育成も目的としているトリャンバカム・ヨーガ・センター盛岡教室です。

ヨーガが大好きで学びたい熱心な気持ちがあればヨーガは生活そのものとなるでしょう。誰でもご受講ください。また、体系的に学び、実践による実感しながらヨーガを伝えるの担い手になりたい方は、遠慮なく問合せください。

現在、毎月第2週目(休)～(日)とほんのわずかな来訪です。また、不規則となる場合もございます。

※実習は90分です。ゆとりをもってお越しください。

※予約制(前日17時まで)

info@tryambakam.jp / またはショートメール ☎080-5464-1050

