

Inner Peace Yoga ~心を平和にするヨガ~

参加
無料

ONE DREAM miyajima ヨガワークショップ開催

ゲストインストラクター
chama × YOU

ゲストに東京からchama先生と、広島ALOヨガスタジオのYOU先生がコラボ!

chama先生の貴重なヨガが、無料で受けられるチャンスです♪

慣れている方から初心者の方まで、楽しくご参加いただけます。

体を動かした後、誰もがトライ出来るカジュアルな瞑想や呼吸法を行い、心をヘルシーで安定した状態へと導きます。

最後は、ヨガの叢智でほっこりするメッセージをお届け致します。

chama 先生

チャマ(相澤護)

E-RYT500ヨガティーチャー。『ヨガで世界を明るくする』をコンセプトに、東京を中心に国内外で指導。香港 Asia Yoga Conference、ヨガフェスタ横浜、GOOUT CAMPなど国内外のイベントで定期的に講師をつとめる他、ヨガの普及を目的とした多彩なプロジェクトを展開。ヨガスクールTOKYOYOGAディレクター／フリーペーパーYOGAYOMU・ヨガ手帳発行人 ヨガブランドSAMAVSMディレクター／人生に、ヨガを。(株)TYG ファウンダー／ヨガインストラクター支援プロジェクトGate8プロデューサー／ヨガティーチャー対談番組水曜チャマの部屋MC／東北支援プロジェクトYAM東北発起人相談役 ◇ブログ→ちゃまぐ ◇公式FBページ→chamayoga ◇個人フェイスブック→chama.tyg ◇インスタグラム→chama_yoga ◇ツイッター→chama_yoga



YOU 先生

広島・ALOヨガスタジオ代表
10年間化粧品メーカーや、エステなど美容業界での仕事に従事する。仕事に没頭する中趣味でサーフィンに会い、トレーニングとしてヨガを初め、大手ホットヨガスタジオから少人数制スタジオ、またダイエットプログラムクラスなど多彩な特色のスタジオでの経験を経て広島にまだないヨガを提案する。2016年よりALOヨガスタジオ代表として五日市駅前に開業。2014年全米ヨガアライアンスRYT200取得 2015年ASANAMANDALAティーチャートレーニング80h終了 2016年ヨガセラピー指導者資格取得 2016年ハタヨガ講師認定講座修了 2018年シニアヨガ指導者資格取得／ヨガ解剖学、理学療法士、内田かつり監修幼稚園教諭2種／保育士資格取得／公立保育園にて保育の実務経験あり。

2019 **7/28** (Sun) 16:30~

大聖院観音堂
(広島県廿日市市宮島町)

服装:動きやすい服装
持ち物:ヨガマット(なくてもOK)・お水
対象年齢:性別年齢は特に問いません

後援 / 広島県・広島市・廿日市市・広島市教育委員会・廿日市市教育委員会・国連訓練調査研究所(ユニタール) 広島事務所・独立行政法人国際協力機構 中国センター(JICA中国)・
広島県ユニセフ協会・公益財団法人広島文化センター・公益財団法人広島観光コンベンションビューロー・一般社団法人広島県観光連盟・一般社団法人宮島観光協会・
一般社団法人広島市医師会・広島商工会議所・中国新聞社・広島エフエム株式会社・特定非営利活動法人ひろしまNPOセンター

主催 **one dream** one-dre.com

