

Kazumi Studio

# ハタヨガflow

～ 感じるヨガ。アーサナを深めましょう～



10/1 2017  
(日)  
10:30～11:45



佐藤 忍  
shanti moon YOGA 主宰

久慈生まれ紫波町在住 一児の母。  
ヨガの魅力に惹かれ、RYT200 を  
取得。震災の年に本格的にインス  
トラクターを始め現在に至る。出  
産を機にマタニティヨガ、ベビー  
ヨガ、キッズヨガを自身の体で体  
験、クラスを実施。ヨガを通じて  
出会った数々のご縁に心から感  
謝。  
紫波を拠点に沿岸久慈市でもヨガ  
活動を行っている。

ハタヨガとは伝統的なもので長い歴史を持つヨガの総称です  
古くから大切にされて来たヨガのエッセンスを  
現代のライフスタイルに合わせるために  
呼吸に合わせた流れる動き(フロー)に乗せて  
目標は動きながら、自分の心地良い場所を探すことです  
今回はワンステップ上のアーサナを加え  
自分の中での心地良さレベルをUPしていきましょう

会 場 カズミスタジオ  
料 金 3,000 円 (チケット価格 当日購入 OK) ※ドロップインの方は 3,500 円  
持ち物 フェイスタオル・飲み物・ヨガマット  
定員あります。お申し込みはお早めに。



内面から美しくをサポート

Holistic Beauty yoga & aroma  
Kazumi Studio

〒027-0084 岩手県宮古市末広町 8-1 2F

<http://kazumi-yoga.com>  
E-mail : [studio@kazumi-yoga.com](mailto:studio@kazumi-yoga.com)  
TEL/FAX : 0193-77-5633