

Yoga, Peace, and Love主催

マクロビとヨーガで心も身体も健康で美しくなる！

20%オフ !!

ヨーガクラス

マクロビシェフ、エリックと鈴木草千夫妻の健康お話しとサイン会当日、ヨーガクラスを開催します。マクロビとヨーガで、心も身体もデトックスして、どんどん健康になりましょう！

クラスは、ストレス解消に重点を置いています。自分の身体の声を聴きながら、無理のないヨーガで、溜まった毒素を排出させて、心と身体を内側から美しくするお手伝いをします。

日時： 2010年6月6日（日）

12:00pm ~ 1:30pm

場所：Laguna Niguel（オレンジ郡）

参加費：\$12（マクロビイベントと合わせてお申し込みの場合）

通常\$15のクラスが、今回 20%オフの特別料金です！

人数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

お申し込み方法などの詳細は、下記サイトをご参照ください。

www.yogapeaceandlove.com



インストラクター

あつよ

1991年に瞑想とヨーガと出会い、本を片手に独学で自分の体に合ったヨーガプログラムを作り、毎朝練習する様になりました。独学では勉強しきれないヨーガの深さを教えてくれる先生を探し続け、辿り着いたのがアシュタンガヨーガです。

2005年からダイアナ・クリスチャンソン氏の元でアシュタンガを練習し、ティム・ミラー氏の元で、2007年ティーチャートレーニングを修了しました。

また、臼井霊気療法のマスターの資格も保有、ヨーガのクラスでも生徒さんたちの身体と心のクレンジングに役立っています。

Yoga, Peace, and Love

Website: www.yogapeaceandlove.com

E-mail: yogapeaceandlove@earthlink.net



レギュラー・スケジュール

ジェントル・ハタヨーガ

毎週土曜日
午前8時～9時半
Laguna Niguel

第2・4土曜日
午前10時半～午後12時
Irvine（オレンジアイランド）

アシュタンガ・ヨーガ・プレップ

第1・3・5土曜日
午前10時～11時半
Laguna Niguel