

8/31 Fri.

9/1 Sat.

いつものあなたがラクになる

# 軽井沢 森林ワークショップ

～眠れるヨガと呼吸法～

## ●いつものあなたの呼吸がラクになる準備法

緊張した気持ちをおちつかせたいとき、  
呼吸がラクになる、だれでもできるヨガの準備体操を紹介します。

## ●疲れをいやす、究極のシャバーサナ～眠れるヨガ～

忙しい毎日、あれも、これもやらなくちゃ！と眠れない方へ、  
疲れをいやし再生するための究極の寝ポーズ（シャバーサナ）を  
導入をお手伝いします。本当のリラックスの時間を楽しみましょう。



**価格**

5000円/1セッション（2セッション参加は8000円）

**場所**

W Tree House

**住所**

長野県北佐久郡軽井沢町大字軽井沢1256-8 ヨガスタジオ 2F

yogasoleillado@gmail.com 楠道子

**【森林ヨガタイムスケジュール】**

\*ヨガ初心者でも、上級者でも満足できる講座です。

\*1時間の軽い動き+デトックスタイム（ハーブティ、軽井沢のフルーツ&amp;スイーツ付き）

	13:00	14:30	15:00	16:30
8/31（金）	ヨガ 準備法		眠れる ヨガ	
9/1（土）	眠れる ヨガ		ヨガ 準備法	

**講師：楠道子（くすのき みちこ）****BodyChanceアレクサンダー・テクニーク教師  
ヨガ・コーチ**過緊張や痛みの原因となる「カラダに関する誤解や  
迷信」を根本からとくヨガコーチ。自身が出張の多い生活による自律神経失調症、ヨガ  
による首の怪我をアレクサンダー・テクニークとい  
う「カラダの使い方」メソッドで克服。現在は、こ  
のメソッドの教師となり、ヨガ指導者のスキルアッ  
プコースでも指導している。