

バンダ と ムドラー

勉強会

完全予約制・先着順

通常のレッスンでは中々詳細まで触れることのない「バンダ」と「ムドラー」の勉強会を開催いたします。とても分かりやすい一木富佐栄の指導を受講できるこの機会をお見逃しなく！
ヨーガへの理解がさらに深まり、心身ともにより健康に・より若々しく、より美しく！
～両方受講がオススメですが、片方のみ受講も可能です～

バンダ勉強会

バンダとは身体の一部を引き締めてプラナ（気）を体内に閉じ込め、流れないようにコントロールする方法です。ムーラ・バンダ、ジャーランダラ・バンダ、ウディーヤナ・バンダをしっかりと学びます。

【日時】 2月22日（土）14:00～15:15

【場所】 一木ヨーガスタジオ

【受講料】 3,300円

【定員】 18名

【講師】 一木富佐栄

ムドラー勉強会

ムドラーとはバンダとともに息の出入りを一定時間止め、自己の内面を見つめ私達に内在している素晴らしい資質を目覚めさせる方法です。ムドラーを学び、さらにヨーガの修習を深めていきましょう。

【日時】 3月28日（土）14:00～15:15

【場所】 一木ヨーガスタジオ

【受講料】 3,300円

【定員】 18名

【講師】 一木富佐栄

持ち物 / 動きやすい服装・筆記用具・ヨーガマット（レンタルあり）



一木富佐栄

同志社大学心理学部卒業後、大阪大学名誉教授、
故 佐保田鶴治氏（インド哲学者/ヨーガ禅道友会創始者）に師事。
1983年よりヨーガ講師としてカルチャーセンター等で指導。
2006年10月、横浜市港北区大倉山にて一木ヨーガスタジオOPEN。

横浜市港北区大倉山 3-5-5-2F（東急東横線大倉山駅徒歩1分）

TEL 045-544-7028 ※留守電の際は、お名前とご連絡先をお入れください。

メール ichiki_yoga@yahoo.co.jp

お申し込み・お問い合わせは電話・メールでお気軽に



一木ヨーガスタジオ
ICHIKI YOGA STUDIO