

女性建築技術者の会

6月 定例会

# 『健康に過ごすための

# ヨガ教室』

講師紹介



上村知恵

## ■プロフィール

10年以上水泳指導で入水の毎日送る。体の不調から何気なく始めたヨガ。心と体の変化からヨガインストラクターを目指すように…2013年に現在の師であるインド人ヨガマスターであるマスター・スタカーに出会う。古典ヨガで諦めかけていた体の不調がヨガで改善され、満遍の笑みを浮かべて喜ぶ方々を目の前にヨガを学び直すことを決意。ヨガには多くの可能性を引き出す力がある事を知りました。これからも学びを深め1人でも多くの方の笑顔に出会えることを自身の喜びとして活動の場を広げている。

全米ヨガライアンス計1000時間終了  
その他シニアTTC指導者養成講座、肩、首、腰、アサナ、プラナヤマなどの集中講座を計1500時間以上学ぶ。

現在も毎月、師であるマスター・スタカーの元へ足を運び学び続けている。

## ■主な活動場所

新宿御苑前 yoga space Arputham 木曜日フロー クラス担当  
Sports Club NAS 西日暮里店にてセミプライベートヨガクラス

同スポーツクラブ蔵店にて美骨盤ヨガクラスとプライベートクラス担当

上野や東川口などのお寺で夜ヨガを開催

その他、地元川口の公民館で古典ヨガクラス、ヨガ仲間と共に「yoga with Samskara Saitama」で、早朝ヨガクラスを中心に活動しております。

古来より人々に伝わるヨガは今、定番化された健康法の1つとなりました。

ヨガの楽しみ方は人それぞれ。健康や美容、心の安定など人によって違います。「ヨガで治らないものはほとんどないのでは？」とChie先生。日々健康で心豊かでいられるよう、古典ヨガとふれあってみませんか？

日時 : 2021年6月26日(土)

PM 1時00分~PM 2時15分

(12時45分より入室してください。画面調整等を行います)

会場 : zoom

会費 : 2,000円

定員 : 何人でも

持ち物 : タオル・飲み物・ヨガマット・動きやすい服装

申し込み : Peatik でのお申込となります。締め切り6月19日(土)

※講師が画面を見て指導します。全身が映るようにパソコン・iPad・スマートフォンのカメラの位置を設定してください。

※zoomでのレッスンになりますので、念のため同意書が必要になります。



申し込み 女性建築技術者の会 担当 鈴木二葉

女性建築技術者の会 担当 鈴木二葉・松山・佐藤・岩倉