



アーサナの練習で自分の身体と向き合いながら、  
自分の内側にある自然性とつながっていきませんか？

# アイアンガー講師から学ぶ 3 ELEMENTS YOGA

4月17日、5月8日、15日、29日(土)  
17:00-19:00@オンライン

お家にいる時間が増え、自然とのつながりが薄れているように感じていませんか？

ヨガや東洋思想では、私たちの身体やマインドの中にも、世界を形作る五大元素（地・水・火・空・風）の要素があると考えられています。今回のワークショップ・シリーズでは、アイアンガー・ヨガの実践を通しながら、3つのテーマに取り組んでいきます。

## 【Day 1】アイアンガー講師によるおうちヨガ

家にある家具や道具のサポートも得ながら、身体の最適なアライメント（配列）を探求します。アイアンガーヨガがはじめての方にもオススメ！

## 【Day 2】土のエLEMENT

立位を通して地に足をつけ、すべての土台となる安定性を探します。

## 【Day 3】水のエLEMENT

座位のポーズで、骨盤と周辺の筋肉にアプローチします。

## 【Day 4】火のエLEMENT

体幹から上半身に掛けて、様々なアプローチで取り組みます。

【講師】ウラジミール・ジャンドヴ / Vladimir Jandov

12歳からヨガの実践を始め、1996年よりLAでアイアンガー・ヨガを学び始める。自分自身が側弯症を抱えていることや、マーシャルアーツで足首の怪我を抱えていたことから、セラピューティックなアプローチを得意とする一方、ダイナミックな指導スタイルで人気を集める。

