

一年中緑の芝の上で

子どもから大人までヨガを楽しもう

ご家族でお気軽に
参加ください参加
無料

(事前申込 不要)

2018

11/23

金・祝

梅小路

GRASS FIELD YOGA IN UMEKOJI PARK

芝ヨガ

うめこうじ



健やかな祝日の緑いっぱいの芝が生い茂る梅小路公園で、経験豊富な二人のヨガ先生がヨガのレッスンをを行います。小さなお子さんから大人の方まで、どなたでも気軽に参加できるイベントです。お友達やご家族みんなで気持ちのいい時間を一緒に楽しみましょう！

10:30 ~ 11:30



Yoko Ogami 先生 プロフィール

京都市内で2つのヨガスタジオと2つのビーガンカフェを運営。自身のヨガの練習法や菜食中心の食事から、正しい知識を持ち丁寧に毎日を過ごすことが心身の健康と幸せにつながると感じ、ヨガのあるライフスタイルと菜食中心の食事を発信している。また、定期的に児童館や幼稚園での母と子のヨガクラスや小中高校での思春期の子供達に向けてのヨガクラスも行う。プライベートでは、オルタナティブ教育の学校に通う3人の子供たちから学ぶ芸術と科学の神秘に驚き楽しむ日々。年に数回訪れる大自然でのキャンプや、バックパックで海外の秘境、秘島めぐりなど、家族5人でおもいっきり自然と触れ合うのが趣味。

ヨガスタジオ TAMISA ホームページ
<https://tamisa-yoga.com>

13:00 ~ 14:00



Sandra Fang 先生 プロフィール

バンクーバー出身の中国系カナダ人。関西を拠点にヴィンヤサ、陰ヨガ、アーユルヴェーダを教えている。カナダの大学で健康科学科を卒業後、日本に渡り大阪でヨガティーチャートレーニングを取得。その後、世界中を30カ国以上旅して、世界中のヨガスタジオを訪ね歩き、世界で活躍するヨガの先生から様々なスタイルのヨガを直に見る。解剖学、ヨガアサナ、哲学、アーユルヴェーダについて精通し、人々がヨガを通して、緩和や意識的に生きる手助けをしている。日本のヨーギーの英語スキル向上のため、2012年から YOGIS ENGLISH を始める。

sandra fang yoga ホームページ
<https://www.sandrafangyoga.com>

開催場所

梅小路公園 東側 芝生広場 〒600-8835 京都府京都市下京区観喜町

アクセス

- 電車をご利用の場合 JR 京都駅下車 中央改札口より西へ徒歩約 20 分
- 市バスをご利用の場合 七条大宮・京都水族館前、梅小路公園・京都鉄道博物館前、梅小路公園前下車

お問合せ

(公財) 京都市都市緑化協会 075-561-1350

主催：梅小路公園・冬芝を育てる会、(公財) 京都市都市緑化協会、(公財) 京都市健康づくり協会 (ヘルスピア 21)

