

# YOGAする!!?

7月15日よりスタート

多摩川沿いにあるお花屋さん"back to Nature"2階をお借りしてのヨガ  
普段よりもゆったり呼吸して、身体とココロを開いていく、呼吸で身体をのば〜すクラス。  
わたしが大好きな太陽礼拝。今日の自分を知るのにぴったりのflow  
ポーズの順番が覚えられたころには、身体とココロに変化が訪れます



☆13:30~15:00 "呼吸で身体をのば〜す"

(呼吸を中心に体を伸ばしていくクラス)

☆15:30~17:00 "大好き! 太陽礼拝"

各クラス ¥2,000-

(スタンディングを中心に ひとりでも太陽礼拝できるようになるクラス)

講師：田村直美

愛知県名古屋市出身のミュージシャン。『カメラダイアモンド』CMで起用された『永遠の一秒』のヒットに続き、テレビアニメ『魔法騎士レイアース』のオープニングテーマ曲『ゆずれない願い』でオリコン7週連続のチャートベスト10入りと120万枚を超えるミリオンセラーを達成。95年,2ndアルバム「N°」(オリコンアルバムチャート初登場1位) NHK紅白歌合戦に出場。

2017年現在まで数々のタイトルをリリースし無数のLIVE活動を展開、楽曲提供、多岐に渡り活動中、デビュー30周年をむかえ、ソロアルバム

“Śāntīḥ Śāntīḥ Śāntīḥ”を発売。

身体は楽器であると考え、楽器(身体)のメンテナンス、楽器(身体)の使い方を実践、デビュー30周年を迎えてなお、誰もが認めるヴォーカリストとして活躍中、ボイトレ、ヨガのクラスも各地で開催中。

ヨガ全米ヨガアライアンスRYT200取得 加瀬メソッド公認講師



🌸 予約: お問い合わせ

back to Nature 03-5755-5662 / info@backtonature.jp

back to Nature Facebookメッセージ backtonature.jp (NewsよりFacebookへ)

または yogasuru@tamuranaomi.com

\*当日の予約も可 \*キャンセルの際も必ずご連絡ください

🌸 持ち物

\*お水\*動きやすい服装(着替えるスペースあります)\*汗ふきタオル

\*ヨガマット(貸し出し¥200- 3枚ほどご用意あります)

🌸 2017年 YOGAする!!?予定日

\*7月15日(土) \*9月2日(土) 23日(土) \*10月28日(土) \*11月18日(土)

\*12月9日(土)

back to Nature HP backtonature.jp (News) や田村直美HP, Twitterなどでもお知らせします

Official HP <http://www.tamuranaomi.com/index.html>

twitter [https://twitter.com/tamura\\_naomi](https://twitter.com/tamura_naomi)

back to Nature

東京都大田区田園調布1-55-20 浅間ビル109

03-5755-5662



駐輪場

多摩川駅

back to Nature 2F



玉堤通り