

ほぐして整うヨガ

概要

開催日時	月曜日 13:30～14:30
開催回数	全 20 回
開催日	10/5, 10/12, 10/19 11/2, 11/9, 11/16, 11/30 12/7, 12/14, 12/21, 12/28 1/4, 1/11, 1/18, 1/25 2/1, 2/22 3/1, 3/8, 3/15
講師	ヨガインストラクター Mari（山村麻梨）
教室内容	ヨガや呼吸、ストレッチで心と身体をゆるめ、リラックスしながら整えるクラスです。肩・腰・股関節などを動かしやすい身体づくりにも取り組みます。



INSTRUCTOR

ヨガインストラクター Mari（山村麻梨）

PROFILE

富山市在住。RYT200 修了後、スポーツジムやヨガスタジオで指導を行い、2018 年にタイにてアシュタンガヨガ指導者養成コースを修了。約 10 年の指導歴を持つ。

ヨガ哲学をはじめ、心や身体についてさまざまな学びを深める中で、現代人が身体を整えることの大切さを実感。現在はフローヨガを中心に、身体を動かし、呼吸を感じながら、自分自身の身体に気づいていく時間を伝えている。

富山県成長戦略カンファレンス「しあわせる。富山」でのヨガ体験や、地方職員共済組合富山県支部の健康教育「マインドフルネス体験セミナー」など、さまざまな場で講師を担当。

資格・指導歴

- 全米ヨガアライアンス 200 修了
- IYC アシュタンガヨガ指導者養成コース修了
- SUN&MOON マタニティヨガ指導者養成コース修了
- ヨガスタジオ、スポーツクラブ、各種イベント等で指導

MESSAGE

ヨガ講師になって、はじめてヨガのレッスンを持たせていただいたのがこの体育館でした。
思い入れのあるこの場所が新しく生まれ変わり、またここでレッスンができることを嬉しく思います。
新しい場所で、皆さんとどんな時間を過ごせるのか、今から楽しみにしています。

ヨガを通じて大切にしていること

自分の身体や心をよく知り、少しでも自由に動かせるように練習すること。日々、疲れを溜めない身体づくり、心を健やかに保つことを大切にしています。