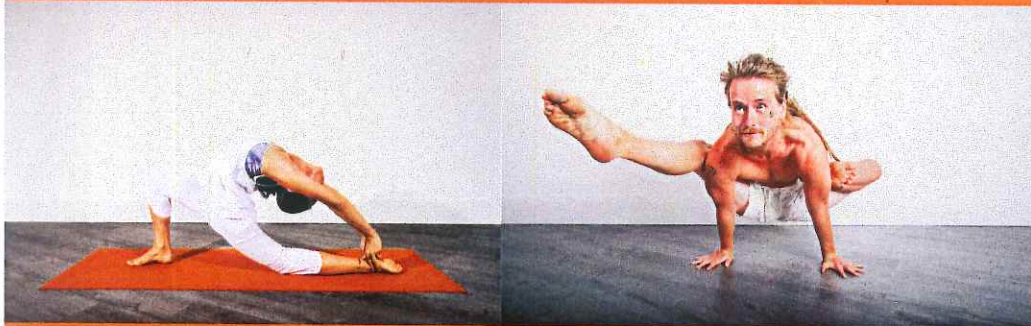


東バレエ ヨガサークルのご案内



11月より東バレエスタジオにて、ヨガのクラスが開催されます！

東バレエの第一期生の大坪志保子さんと、そのご主人カナダ出身インターナショナルヨガティーチャーのウェイロン・ベルディング先生を講師に迎え、バレエをする人の為のヨガクラスを行います。

バレエを始めるには体が固くて自信がない、もっと体を柔らかくしてほしい！または健康のために何かしたい、妊娠中出産後の体力改善にも役に立ちます。少人数制でゆっくりと丁寧に指導していきます。初心者の方、大歓迎です！

日時: 12月 5日(火) 午前10:00 しほこ先生
12月 6日(水) 午後19:00 ウェイロン先生

参加費: ①東バレエ会員 高校生以下の学生 1500円 保護者 2000円
②外部参加 2500円

持ってくるもの: ヨガマット(ない人はバスタオル)、小さめのブランケット(最後に寝て休憩する時に使います)

申込み: 奈々子先生へ直接、または SHIHOKOへお電話またはメールでご予約くださいませ。

SHIHOKO 080-9106-7614 email studiolotus.shanghai@gmail.com

※クラス全て1時間半
※2018年1月以降も継続予定

HP: www.zuddhalotus.com

講師紹介【SHIHOKO】 おおつぼ しほこ

大牟田市出身。幼児期より身体表現の世界に魅せられバレエの道へと進み、東麻美子先生元10年間バレエ教育を受ける。後ホスピタリティービジネスと出会い、人との繋がりを意識する傍ら、心と体のバランスを整えるホリスティックな生き方を教えるヨガの世界に魅了され、インストラクターの道に進む。今までの人生のプロセスでは感じられなかった自分自信との繋がりを強く感じたことがきっかけで、ヨガという生き方をライフスタイルにも積極的に取り入れ、食事法、瞑想などあらゆる種類の「浄化」作業の改善を始める。

2000年より上海へ移住、スタジオロータスshanghaiを主宰し、日本、アジア、インド、北米、オーストラリア、ヨーロッパなど、ヨギーであるライフパートナー、ウェイロン・ベルディングと共に、世界中を旅しヨガや瞑想を教え、学びを続けている。

現在は一児の母。ヨガファミリーとして旅をしながら、ウェイロンが自らが開発した、個性溢れる「Zuddha Yoga」を共に教え、オーガナイザーとして世界中でワークショップを展開し、地球と人類への手助けを、ヨガと音楽と通じて社会貢献し、ヨガの信念に基づいたシンプルでアヒムサ(非暴力)な生活と活動を続けている。

【ウェイロン・ベルディング】

ウェイロン・ベルディングはカナダ・ブリティッシュコロンビア州の森や山に囲まれ環境で誕生。ナチュラルリストの両親のもと人生最初の6年間をファームで過ごし動物や木々、自然に対する理解を深めながら育つ。バンクーバーにて17歳からヨガの練習を始め、インド・ヒマラヤ、世界中を旅し実践と勉強を重ねる。

彼の独特のティーチングスタイルは、自然との繋がりや調和、そして音のヨガ、キルタンやチャンティングをバランスよく取り入れたクラスを構成し、且つインドやヒマラヤ各地で学んできた伝統的なヨガを忠実に教えている現代には珍しい現代には珍しいプロバースタイルのヨギーにひとり。現在も尚ヨガの学びを怠ることなく練習を日々続け、小さなヨギーニ、パドマとパートナー志保子と共に、家族3人で世界中を旅しながらヨガを学び教え続けている。

