

<iRest® 協会認定入門講座 日本初開催>

iRest® ヨガ・ニドラ瞑想入門講座

オンラインにて11月開催

2020年11月16日(月)～19日(木)

10時から16時半(昼休憩12時半～14時)

『iRest® ヨガ・ニドラ』邦訳版の翻訳者であり、出版プロジェクトの発起人でもあるトヨタ・サワムラ・フユコさんによる日本初開催となる、iRest協会認定ヨガ・ニドラ瞑想入門講座が開催されます。

入門講座では、iRest® ヨガ・ニドラ瞑想の基礎と実践法を学びます。身体を動かすヨガが未経験な方、瞑想の経験がない方、どなたでも受講できます。iRest® ヨガ・ニドラ瞑想は、自分で体感することが大切です。フユコ・サワムラトヨタさんから直接学べるこの貴重な機会に、ぜひご自身で体験してみてください。

参加費： 4日間
通常価格 52,800円(税込)
早割価格(9/17まで) 46,200円(税込)

会場： オンライン(ZOOM)にて開催

講師： フユコ・サワムラトヨタさん
iRest®公認シニアトレーナー、スーパーバイザー／メンター
アジア・オセアニア地域代表
国際ヨガセラピスト協会(IAYT)認定ヨガセラピスト
オーストラリア瞑想協会 正規認定瞑想教師

本iRest® ヨガ・ニドラ瞑想入門講座は、将来iRest認定講師プログラムの受講を希望される方にとって、その要件の1つを満たすiRest協会の認定入門講座です。



詳細・お申し込みはこちら：<https://irest.authentic-jpn.org/irestim2020>

共催：日本ヨガメディカル協会、Authentic-Japan