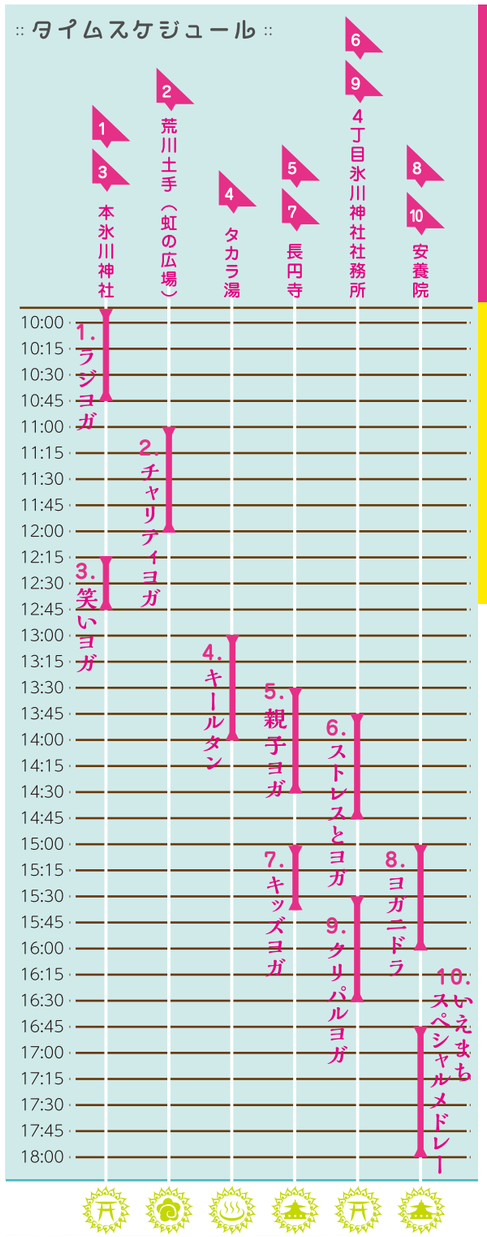
:: タイムスケジュール ::



【いえまちスムージー】
レシピ共同開発：
丸山寛子（mogmog はうす）
ローフードマイスター資格取得

食卓をコンセプトにしたシェアキッチンハウスを運営。
we eat what we eat わたしたちは、わたしたちの食べたものでできている 食べることは生きること。食を通じて地域と人に貢献していきたいと日々邁進中。

玉井荘いえまちのへや
いえまち一日整体院
調和師：山崎北斗

国際武道大学体育学部スポーツトレーナー学科卒業後、身体均整法学園で身体均整法を本格的に学ぶ。第 90 回全国高校サッカー選手権大会島根県代表、キンボールスポーツ日本代表のトレーナー経験を持つ。現在足立区梅田にて整体院 ±0（プラスマイナスゼロ）を開業中。

ラジヨガ

:: Instructor::
コッブンカーなおこ

日本瞑想協会綿本ヨーガスタジオ指導者トレーニング修了（全米ヨガアライアンス RYT200 認定トレーニング）、IYC「キレイになるヨガ」指導者トレーニング修了、ケンハラクマ「ラジヨガ」指導者トレーニング修了。

:: Message ::
ヨガは「繋がる、繋ぐ。心と体、自分と他人、自然や宇宙、私達を取り巻く全てのものとの繋がりを大切にし、日々ヨガを勉強し楽しんでいます。心と体を通して自分を見つめ、ありのままを受け入れるという優しいヨガのプロセスを皆さんと共有できたら嬉しいです。

チャリティーヨガ

:: Instructor::
YAM 東北
（TETSUYA,YASUKO）

東日本大震災の復興支援のため、2011 年 6 月に発足。現地ボランティア活動や、ヨガ教室、音楽演奏などのチャリティイベントを通じて被災地を支援するボランティア団体です。

:: Message ::
今回、「千住まちヨガ祭では数名のスタッフが荒川土手の虹の広場にて外ヨガを担当させていただきます。あたたかな日差しと荒川土手を渡る風を感じながらの外ヨガとなることでしょう。ヨガをやったことのない方も気兼ねなくご参加ください!

笑いヨガ

:: Instructor::
加藤有紀

千住生まれ千住育ち千住在住、ラフターヨガリーダー、カトユキ企画主宰、ヨーガと瞑想は生活の一部、普段はプロのフォトグラファーとして新聞や WEB などの撮影で被写体の笑顔を引き出す、千住まちヨガ祭の企画&担当。

:: Message ::
はじめは笑うことがぎこちなくても、クラスの終わりには心から笑っているご自身に出会えます。疲れている方、怒っている方、毎日がつまらないと思っている方、元気になりたい方、スッキリしたい方、是非一度、笑いヨガを体験してみてください。お待ちしています♪

銭湯 de キールタン

:: Instructor::
Makiko（石塚真紀子）

自然が大好き。体を動かし、のびのび呼吸をして、心にもそれを循環させていく。そんなヨガを伝えたいと日々思っています。都内、埼玉などでマイペースに活動中。

:: Message ::
インドの神様の話しことば、サンスクリット語でできているマントラをメロディにのせてみんなでくり返し歌っていきます。声の大きさや音階など気にせずに、まずは声に出してみること、そこから生まれるタカラ湯さんならではの浴場に広がる響きや自分の中への響きも味わってみましょう!

親子ヨガ／キッズヨガ

:: Instructor::
石田友美（ともっち）

こどもヨガプロジェクト WAPPY 主宰代表、こどもヨガ研究家、ニコウタ yoga 主宰、日本幼児体育学会認定、幼児体育公認指導員など。板橋スタジオふたばをベースに学校やイベントなど出張ヨガを行う。

:: Message ::
子どもと遊ぶように! 楽しみながらできるキッズヨガは、最高のコミュニケーションツールです。体と体のコミュニケーションは、身心の健康へと導いてくれます。WAPPY のヨガを通して健康で幸せな人生を歩んでいく事をお手伝いさせて頂けたら嬉しいな。と思います。

ストレスとヨガ

:: Instructor::
ナオ（伊達尚子）

スタジオヨギー所属。ヨーガ療法学会会員／ヴィヴェーカナンダヨーガ財団認定ヨーガ療法士、あらゆるものに善を見い出すヨーガの哲学に感銘を受けてヨーガを学び始める。日々の心の小さな積み重ねが大きな可能性と広がりを作って行く事の喜びと楽しさを伝えられるよう学び続けている。

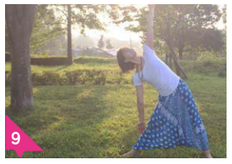
:: Message ::
ヨーガが初めての方も大歓迎です。インド発祥の生きる知恵を学んでみませんか?お会い出来るのを楽しみにしています。

ヨガニドラ

:: Instructor::
ヒロ（広沢記子）

真言宗智山派のお寺に生まれ育つ。インドへの旅とヨガ修行後、都内のヨガスタジオで指導を始める。現在、スタジオヨギー所属、三宝寺ヨガ教室主宰。著書『ヨーガではじめる阿字観瞑想』かんき出版、他多数執筆。

:: Message ::
心を穏やかにするのに空間は大切な要素の一つです。神聖な空間で過ごす究極のリラクゼーションタイム。どうか身と心以外の事はひとまず置いて気軽にご参加ください♪

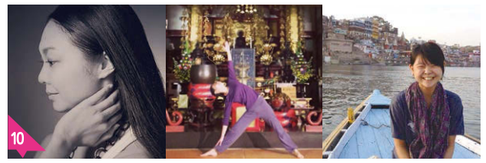


～カラダ・ココロ・軽くなれ～ 自分と繋がるクリパルヨガ

:: Instructor::
中沢恵津子

クリパルヨガ、ハタヨガ、リストラティブヨガ公認教師。心と身体と精神の調和を促す「クリパルヨガに心理療法を取り入れたフェニックス・ライジング・ヨガセラピーのセラピストを目指しトレーニング中。

:: Message ::
ひとりひとりの身体に寄り添い、【安全に楽しく】をモットーにヨガを指導しています。ヨガでカラダとココロを軽くしませんか? カラダがカチカチな方、大歓迎です。



いえまちスペシャルヨガメドレー

:: Instructor::
AYUMI（写真左）
全米ヨガアライアンス 200 時間取得、マクロビオティッククッキングスクール上級終了、アナディビスマタニティ産後ヨガ TT 終了、FLOWARTS YOGA Level1・Level2 in India 終了、インド政府公認資格取得。
MITSUE（写真中央）
eOs yoga studio 主催、全米ヨガアライアンス 200 時間取得。
Asako（写真右）
インドにてヨガ、瞑想を学ぶ。現在も多様なジャンルのヨガを学びつつ、自身も呼吸・心・身体を整えるハタヨガを伝えている。

:: Message ::
いつもいえまちの「まちヨガ」に参加されている方には、新たな発見を。初めて参加される方には、YOGA の楽しみを味わえる新たな世界へ、3人がご案内いたします。メドレークラスならではの移りゆく YOGA の旅をお楽しみください♪

千住のまち de まるまる1日 YOGA づくし

2016 **5.21 (Sat.)**

AM10:00 START ～ PM 6:00 END

千住 まちヨガ祭 まつり

SENJU MACHI YOGA MATSU-RI

VOL. 0

- ラジヨガ ● 本氷川神社
- チャリティヨガ（YAM東北） ● 虹の広場（荒川土手）
- 笑いヨガ ● 本氷川神社
- キールタン（歌うヨガ） ● タカラ湯
- 親子ヨガ ● 長円寺
- 自分と繋がるクリパルヨガ ● 4丁目氷川神社社務所
- キッズヨガ ● 長円寺
- ヨガニドラ（寝たままヨガ） ● 安養院
- ストレスとヨガ ● 4丁目氷川神社社務所
- いえまちスペシャルヨガメドレー ● 安養院
- いえまち一日整体院 ● 玉井荘
- スパイスフード ● なかだ楼
- オリジナルスムージー ● なかだ楼

料金

1クラス 1,000円

キッズヨガ 500円

※ラジヨガ／笑いヨガはドネーション制

持ち物

（1）運動のしやすい軽装
（2）ヨガマット又はバスタオル
（3）水分補給用のお飲み物
※なるべく空腹でおこしください

お申し込み・お問い合わせ

「千住いえまちプロジェクト」HP より
URL：http://1010iemachi.jp
e-mail:machiyoga.fes@gmail.com
（千住いえまち　まちヨガ祭担当：加藤）