



PROGRAM 2020
Hiroshima YOGA PEACE '20

10.17 SAT

本願寺広島別院

10:00～11:30

小林 愛

ギフトヨガ

12:00～13:30

ヒカル

シヴァナンダヨガ

14:00～15:30

ヒカル

リトウチャルヤ ～アーユルヴェー
ダに学ぶ季節の過ごし方～

16:00～17:30

キミ

使命を生きるヨガ瞑想
～5つのダルマを学ぶヨガ哲学～

品龍寺

10:00～11:30

キミ

喜びと癒しのフロー
～頭から脚まで息吹を感じる～

12:00～13:30

HANAE

アシュタンガ
ヨガスートラエッセンス

14:00～15:30

サダアナンド シンカルサ

マントラと音で
マインドをクリアにする

16:00～17:30

向井田 みお

黄金時間のマインドフル瞑想

18:00～19:30

野村賢吾

Sound bath (音の沐浴)



PROGRAM 2020
Hiroshima YOGA PEACE '20

10.18 SUN

本願寺広島別院

10:00～11:30

HANAE

バランスヴィンヤサフロー

12:00～13:30

パク ヒキ

NY 発、ジヴァムクティヨガで
心身をフルリセットしよう

14:00～15:30

宮脇 紫穂

アシュタンガヨガ
～Led Full Primary～

16:00～17:30

宮脇 紫穂

アシュタンガヨガ入門 ～座学、
チャンティング、プラナヤーマ～

正善坊

10:00～11:30

向井田 みお

瞑想を極める YOGA の技術
～5つの呼吸法とバンダ～

12:00～13:30

野村 賢吾

身体のカミをとるヨガ

14:00～15:30

マーヤ ハンソン

※クラスタイトル未定

16:00～17:30

パク ヒキ

マインドフルネスを日常で
自然に取り込むヒント WS