

天然芝の上でゆっくり、深呼吸。星空の下で癒しのヨガタイム。

スタジアムナイトヨガ

KOZAPa! STADIUM NIGHT YOGA



2021.06.24.Thu 19:30-21:00

スタジアムナイトヨガ詳細

日時：令和3年6月24日（木）19:30~21:00（19:00 開場 / 19:30 開始）※雨天中止

場所：コザしんきんスタジアム

料金：1,000円（税込・当日支払）

定員：100名

予約：お電話または下記 QR コード

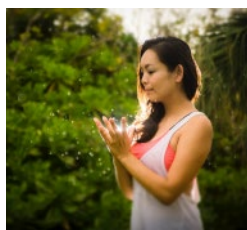
服装：動きやすい服装

ヨガマットまたは大きめのバスタオル

新型コロナに負けない！

新型コロナウイルスに伴い、日本以上に多くの感染者が出ているヨガ発祥の地、インドを支援すべく、参加料金の一部をインドへ寄付させていただきます。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしております。

講師紹介



堀河 一美 (Kazumi Horikawa)

《経歴など》

沖縄各地、リゾートホテルでのヨガ、サップヨガを担当
満月の日フルムーンヨガ / 新月の日キャンドルナイトヨガ

《取得資格》

一般社団法人日本サップヨガ協会 公認インストラクター
全米アライアンス RYT200 終了
MOON CYCLE YOGA
bliss baby yoga マタニティーヨガ
日本布ナプキン協会アドバイザー*



名嘉 梨予子 (Riyoko Naka)

《経歴など》

ヨガインストラクター養成講師
沖縄県内リゾートホテルでサップヨガ&ビーチヨガを担当

《取得資格》

ヨガアライアンス E-RYT200 取得
日本サップヨガ協会公認インストラクター

仕事・プライベートに心からの充実感がなく、『今の現状を変えたい』と思い始めたのが「ヨガ」でした。ヨガをしている時間だけが、呼吸が深く、心がリラックスしている事に気づき、ヨガを深く学びたいと思い始めました。

私自身の悩みでもあった、日常生活の中で生じる肩こり・冷え性・生理痛が改善されたことで、心・体・食事・呼吸・生活・環境・全ての事を、ヨガを通してバランスの大切さを認識。ヨガの本質にそって学んだ事を自分の経験から丁寧に伝えていき、忙しい日々の中でもヨガを行っている「心と身体の繋がり」を実感し自然体のままで穏やかに過ごせるように皆さん一人一人の自然体な魅力を引き出ししていきたいです。

2010年、バックパッカーで訪れたインドでヨガに出会う。数年後、ヨガ初心者にもかかわらず修行のためにアシュラムへ単身渡印。当初、ヨガインストラクターになるつもりはなかったが、インドの道端で出逢った老婆に「あなたはヨガを伝えるべき者」と悟られる。

帰国後、師匠の助言もありフリーで活動したのち大手のヨガスタジオに勤務。しかし、流行のヨガと伝統のヨガの狭間で悩み、再びヨガ修行のため渡印。

現在は、インド伝統のハタヨガを伝えながら、地元沖縄の魅力も伝えるべく大好きな海でサップヨガやビーチヨガを提供。



ご予約・お問合せ (098)932-0777

〒904-0032 沖縄県沖縄市諸見里2丁目1-1 [https://www.kozapa-osi.jp/]

コザを元気に、パッと明るく

KOZAPa!

コザアスレチックパーク