

Ashtanga Yoga

呼吸と動きをシンクロさせて流れるように動くヨガ。強さとしなやかさのバランスを取り、免疫力を強化し強い心と身体を作ります。アシュタンガヨガは、飽きることなく自分のペースで生涯続けることができる素晴らしいヨガです。

Price

¥3000-/ class

¥5000-/ 2 classes (期限2カ月)

venue

Banga Banga Cafe 3F

神戸市中央区山本通1-4-3

Contact

090-6060-1918

ganeshayoga37@gmail.com

mina

アシュタンガヨガのグルである
シャラート師より正式指導者
レベル2の資格を授与された
アシュタンガヨガティーチャー
ヨガ歴20年

定期的にインドでの練習を重ね、
個々の能力に合わせた指導を
伝統的なスタイルで行っている。



Banga Banga Cafe

三ノ宮駅から徒歩10分の
隠れ家のおしゃれなカフェ
手作りスイーツや
フレッシュジュース
が美味しい