



桐島ノエル クンダリーニ・ヨガ

Open The Heart ハートを開いて愛を呼び込むヨガシリーズ

元々は冬至のお祝いであったクリスマス。一年で一番夜が長いこの日乗り越えれば、また日は伸びてゆき、新しい年が始まる。無事に過ごすことが出来た一年を振り返り、愛する人たちへの感謝の気持ちと、新しい年への希望に満ち溢れた特別なひと時だったのではないのでしょうか。悲しみやトラウマ、愛情と喜びに深く関係しているといわれるハートチャクラに働きかけるクリヤと瞑想のシリーズを通して、この聖なる時期を一緒に祝いませんか？

シリーズ 12月11日(金) 1:00pm ~ 3:00pm (受付12:30pm~)

1. 会場：野見神社 一宮市今伊勢町宮後稻荷 1929
アクセス：名鉄「今伊勢」下車徒歩10分、駐車スペースあり (10~15台)

シリーズ 12月12日(土) 4:30pm ~ 6:30pm (受付4:00pm~)

2. 会場：川原神社 名古屋市昭和区川名本町4丁目4-11
アクセス：地下鉄鶴舞線「川名駅」下車徒歩5分、駐車スペースあり

シリーズ 12月13日(日) 2:00pm ~ 4:00pm (受付1:30pm~)

3. 会場：いきいきヒルズ 名古屋市昭和区八事富士見405
アクセス：地下鉄名城線「八事日赤」下車徒歩15分
駐車スペースあり

1960年代後半、インドの高名なヨガ・マスター、ヨギ・バジャン氏によって北米に伝えられたクンダリーニ・ヨガは、その身体的な要素に加え、マントラ(真言)やナード(音楽)、ムドラ(印)、メディテーション(瞑想)などを取り入れた、非常にディープで癒し効果の高いヨガです。特に、内分泌系(ホルモン)のバランスを整え、神経系を強化するのに役立つと言われています。ヨガのポーズはちょっと苦手という方でも気楽にチャレンジできる、とてもユニークな内容となっております。心と身体を「繋ぐ」ヨガ、是非お試しください。

参加費：5,000円(お茶菓子つき)
愛知受講割引あり
3日割 12,000円、2日割 9,000円

★持ち物★

ヨガマット、動きやすい服装、お水など
※お着替えのスペースあり



桐島ノエルプロフィール
「OH!エルくらぶ」司会者としてデビュー。
テレビ、雑誌、翻訳など幅広く活躍。
1997年にバンクーバーに移住、
アロマセラピー、ヨガを学ぶ。
KRI(クンダリーニヨガ)認定ヨガ講師、
ヨガアライアンス認定ヨガ講師
著書に「ママと子供の毎日ヨガ」(主婦の友社)等



お申し込み、お問合せ
ノエルヨガ

<http://www.noelle-yoga.com/>