

# ハタヨガ ワークショップ<sup>®</sup> with ティム・ニールセン

(※ レッスン日本語で行います。)



## ～ 初心者から中級者までを対象とした 2 時間のヨガワークショップ ～



ティムはシバナダヨガ認定のインストラクターで、2003 年以来、主にロンドンと欧州にて活動してきました。

このワークショップでは腹式呼吸の楽しさと多彩さ、そして生命力向上、エネルギー詰まりの解消、精神安定につながる呼吸法の大切さを紹介します。正しい呼吸法と誤った呼吸法に関する肉体的な大要を説明します。ヨガの呼吸法が生命力と活力を高めストレスを軽減する科学的根拠、誤った呼吸法に関連する健康的な問題についても学ぶことができます。

**日 程** : 7/16(土),17(日),18(祝月) 11:00～13:00(2 時間)

ワークショップは呼吸法 30 分、アサナ 1 時間、ニードラ瞑想 15 分の構成です。  
(3 日間とも同じ内容ですのでご都合の良い日にお越しください)

**場 所** : IYC 表参道スタジオ 2F

**料 金** : 3,500 円

**必要なもの** : 動きやすい服装、タオル。レンタルマットに限りがあるので、  
ご自分のマットをお持ちの方はなるべくご持参ください。

予約は必要ありません。当日 15 分前までにスタジオにお越しください。

**講 師** : ティム・ニールセン(Tim Nielsen)

プロフィール

1971 年

デンマーク、コペンハーゲン生まれ。

1977 年

父親の仕事の関係で日本に移住し、アメリカンスクールに通う。以後、合計 15 年間で日本を過ごす。

1990 年

米国の大学に進学し、政治学を学ぶ

2000 年

IYC にてアシュタンガヨガを学ぶためケン・ハラクマに師事

2003 年

カナダにてシヴァナダヨガのインストラクターとして認定される

2004 年

インド、マイソールにてアシュタンガヨガの修行を行う

2003～2013 年

ロンドンにてフルタイムのヨガインストラクターとして活動

2009 年

インド、マドゥライにてシヴァナダヨガ上級講師認定

2013～2016 年

ラトビアのリガにてヨガの指導者として活動中