

11/24

11/25

NOV. 2012



IWAI RETREAT
+ OCAO
YOGA
LUNCH

海と山が見えるスタジオでヨガをした後、
やさしい有機ご飯をいただきます。

会場 岩井リトリート 千葉県南房総市内
(ご予約後、会場住所をお知らせ致します。)

日時 11月24日(土) 10:30~13:00
11月25日(日) 10:30~13:00
(定員6名予約制)

参加費 3000円 ヨガ初心者の方もご参加頂けます。
*ヨガクラス1時間 & 有機野菜ランチ込み

持ち物 動きやすい服、タオル、ヨガマット

ご予約・お問い合わせ OCAOまで

WWW.OCAO.BIZ

090-4928-3696/INFO@OCAO.BIZ

ヨガ担当紹介 石井陽子 千葉県館山市出身。全米ヨガアライアンス認定 RYT500 講師。多摩美術大学、英国ロンドン服飾大学ファッションアクセサリ科修了。タイ王国保健省認定校タイ古式マッサージ、CIBTAC認定校バリニーズマッサージ修了。南インド・マイソールYOGA INDIAにてBharath Shetty、Mysore MandalaにてM V Chidanandaに師事、ハタ、ビンヤサ、アシュタンガヨガを学ぶ。大学卒業後、アパレル企業の企画を経てフィリピン貿易産業省の手工芸品開発に従事。ダンス好きが高じ、心と体のバランスと開放を求めてヨガ、マッサージセラピー、食育などを学び始める。「ヨガは他の運動と違い、心臓に負担をかけず血行促進し内臓機能の向上をはかり、心と体のバランスが取れた健やかな生き方を教えています。」