

YOGAクラス：岡村美紀

ヨーガの源流と言われている古典的なヨーガを学び続け、実践・お伝えしています。

「ヨーガとは心がものすごく静かで落ち着いた状態【静寂の状態】になる為の哲学」です。その為に体を整え、呼吸を磨き、心を見ていく。全てを扱いながらヨーガのゴールに向かっていく「生き方」そのものでもあります。ヨーガの本質を大切に活動しています。

ホームページ⇒ <http://hikarinohamon.com>



主な活動

- ・ヨーガ哲学のクラス
 - ・書くスワディヤーヤ(自己分析)のクラス
 - ・ヨーガクラス (対面・オンライン)
 - ・ヨーガリトリート
 - ・こころとからだを解放するムーブメント (sukham DANCE)のワークショップ
 - ・オリジナルTシャツ制作※販売しています
- 詳しくはインスタグラムをご覧ください



@MIKI.OKAMURA.SAKAI