

「新装版・ヨーガの真実」の著者でハートオブヨガの創始者

マーク・ウィットウェル氏4年ぶりの来日!

2023 June – July Kyoto & Tokyo

# Heart of Yoga Workshop & Retreat with Mark Whitwell

Rosalind Atkinson & Minami Takashima

You are a power of the cosmos! If you can breathe, you can do yoga.

Lost teaching of Non-dual Tantra and Hatha Yoga wisdom passed down from the

“Father of Modern Yoga” T. Krishnamacharya and his son TKV Desikachar.

Have you ever practiced yoga to ‘serve’ your breath, heart, and femininity?

Everything you are seeking to become; you are already it!

Whether you are a complete beginner or yoga teacher, a life changing, immensely healing, eye opening experience awaits you.

ハートオブヨガとは? 現代ヨーガの父クリシュナマチャリアとその息子TKVデシカチャーから伝わる、伝統的なハタヨガとノンデュアル・タントラのプラクティスを、彼らから直接教えを受けたマークウィットウェルが「ヨーガの真実」として誰にでもわかりやすく体系化したもの。ご自身の身体、呼吸、心、人生がひとつの流れに乗って「本来あるべき自然な状態」で生きるための学びです。呼吸ができれば誰でもヨーガはできる! 100人100通りのテイラーメイドヨーガ。近年のヨーガ業界では教えられなくなったメッセージ/失われたヨーガの伝統をシンプルに伝承しています。「もっと〇〇でなければ自分は愛に値しないのでは?」「一人前ではないのでは?」「ポーズの技巧の高さ、資格の多さがヨガのレベルを表すのでは?」そう感じることはありませんか? このように命の本質から離れ、私達の本来持つ喜びやパワーを抑圧する世の中で、ほっとハートの原点に帰って来れるような、優しいハグのようなヨーガ。貴方の中に生まれながらに宿る生命力を輝がやかせる為の柔らかくも革新的なヨーガが明かされます。あなたは宇宙のパワーそのもの、愛そのものです! 呼吸とハート、女性性に「奉仕」するヨーガを体験して下さい。

マーク ウィットウェル: ハートオブヨガの創始者。 ニュージーランドとフィジーを拠点に、オンラインスタジオでの講座、ワークショップやティーチャートレーニングを世界中で開催し「失われたヨーガの真実」を伝え続けている。著書には『ヨーガの真実—自らを知り、発見し、その生命を大切にしていくなを育むためのヨーガ』(原題:Yoga of Heart) 等がある。IG/FB @markwhitwell

ロザリンド アトキンソン: ハートオブヨガ・ディレクター、ハートオブヨガ講師、ウィリアムブレイク文学研究者、作家。マーク氏の人生のパートナーとしてオンラインスタジオ&全世界ツアーで活躍するヨギニ。IG @rosalind.lucy

高嶋 みなみ: 札幌生まれニュージーランド在住のハートオブヨガ講師。ハタヨガとタントラ・ライフコーチング・ヒーリングを組み合わせたプライベートセッションやワークショップ、リトリート、マンツーマンで学ぶヨーガ講師養成講座などを日英両言語で提供している。マーク氏の著書「ヨーガの真実」2023夏発売予定リニューアル新刊・前書きの共同執筆者。IG/FB @yogawithminami

新装書籍  
「ヨーガの真実」



2023.6.24. Sat 10:00-15:00

Heart of Yoga One Day Retreat in Kyoto Shirakawain

ハートオブヨガ・ワンデイ・リトリート in 京都白河院(京料理弁当付)

2023.6.25. Sun 11:00-16:00

Heart of Yoga Retreat in Kyoto Azuma Organic Japanese Tea Farm

ハートオブヨガ・ワンデイ・リトリート in 京都東茶園(軽食&お茶畑散策付)

2023.7.2. Sun 19:00-21:00

Bunkitsu Roppongi Talk Event & Workshop

文喫六本木 トークイベント & ワークショップ (ドリンク付)

2023.7.8 Sat & 9 Sun 12:00-16:00 (17:00)

Heart of Yoga Intensive Workshop in Tokyo Harajuku / Kita Omotesando

ハートオブヨガ・インテンシブ・ワークショップ in 東京 北表参道

www.yogawithminami.com



現代ヨーガの父

クリシュナマチャリアの伝統



各イベントの詳細はこちら

