

# GLOBAL WELLNESS DAY®

2022年 6月 11日(土)

「Global Wellness Day」 イベント開催情報

## MAYUMI-YOGA

目覚めのメディテーションフローヨガ  
～マインドフルネスをもっと身近に～



ヨガと瞑想とのつながりを理解するミニ座学と、呼吸に合わせて流れるように動くフローヨガと  
プチ瞑想実践がついた60分レッスンとなります。

マインドフルネスは難しいものではなく、ヨガの動きや呼吸と組み合わせていくと驚くほど簡単に  
身についていきます。瞑想が苦手という方や体が硬い方など、どんな方でも心地よく行えるレッスン  
となっていますので、気軽にご参加お待ちしております。

【開催日】 2022年6月11日(土) 9:00～10:00

【参加費】 無料

【参加方法】 下記 ZoomのURLより、どなた様でもご参加いただけます。

「MAYUMI-YOGA | on-line studio」

<https://us02web.zoom.us/j/88320140285?pwd=RIVXNE1KQUJQNm5Fd3NHUW9Ub0xrZz09>

ミーティングID: 883 2014 0285

パスコード: 333333

※ 事前にZoomアプリのインストールをお済ませください。

※ ヨガマットをご用意ください。

*"One day, can change your whole life!"*

# GLOBAL WELLNESS DAY®

2022年 6月 11日(土)

「Global Wellness Day」 イベント開催情報

## 講師プロフィール

**MAYUMI | ヨガ・美姿勢ボディメイクトレーナー**  
**美姿勢ボディメイクスタジオSTELLA代々木上原 代表**

10代からヨガ指導をスタートし指導は18年目。指導者数は延べ10万人となる豊富な経験から、ヨガ・瞑想・ボディメイクを中心に健康に関わる幅広い知識をわかりやすく的確に伝えるスペシャリスト！レッスンでは癒しの声に乗せられて、体がみるみる動きだし初心者でもヨガの楽しさや心地よさをすぐに実感できると定評がある。

大手ホットヨガスタジオでの指導からはじまり、インドに渡りアシュタンガヨガの総本山であるKPJ(K.PATTABHI JOIS ASHTANGA YOGA SHALA)にてインドカルチャーの中でヨガを学んだ本格派。

20代には都内ヨガスタジオのProgram Directorとして新店舗の立ち上げから店舗運営全般に携わり、レッスンをする傍らインストラクターの育成や指導にも従事。30代になり独立した後、都内代々木上原に美姿勢ボディメイクスタジオを立ち上げ、パーソナルセッションを中心に少人数制グループレッスンとオンラインレッスンも開催。ヨガ指導者養成講座を主催しヨガインストラクターの育成にも力を入れている。

## 関連サイト

◆ You Tube 公式チャンネル 「MAYUMI-YOGA channel」

<https://www.youtube.com/channel/Uck45HM3uc1HNhqp-os2ss-w>

【毎朝10分】目覚めのフローヨガ。硬い背中や腰回りがほぐれる#019

<https://youtu.be/cxwkJ7uwYU>

◆ MAYUMI-YOGA 公式HP <http://www.mayumi-yoga.jp>

◆ MAYUMI-YOGA 公式LINE <https://lin.ee/ss96jY1>

◆ インスタグラム [mayumiao22](https://www.instagram.com/mayumiao22)

◆ Facebook <https://www.facebook.com/mayumi.aoyama.739>

◆ Twitter [Mayumiaoyoga](https://twitter.com/Mayumiaoyoga)

*"One day, can change your whole life!"*