

## 自由が丘のヘルスコンシャスな人たちを盛り上げる

## 自由が丘店×LAVA自由が丘学園通り店「Nature Yoga Workshop」を開催

・日時: 5月13日(金)

プレス向け: 11:00-12:10

・協力: ビーガンカフェ fete café

日本初のコールドプレスジュース専門店サンシャインジュースの5号店自由が丘は、全国230店舗以上を展開するホットヨガスタジオLAVAの自由が丘学園通り店とコラボレーションしたイベント、「Nature Yoga Workshop」を5月13日(金)に開催します。

当日は、LAVAのトップインストラクター市川瑛子氏によるNature Yogaのワークショップの他、「ホットヨガ+コールドプレスジュースによる体内クレンジング」のトークセッション、サンシャインジュースが今回のために開発したヨギーニ向けのスペシャルジュース「Yoga and Shine」の試飲をお楽しみ頂けます！ぜひご参加ください！

### 《開催概要》

- 開催日時: 2016年5月13日(金)  
プレス向け 11:00~12:10
- 開催場所: LAVA自由が丘学園通り店  
目黒区自由が丘2-9-17Gビル 自由が丘01A館B1F
- 協力: fete café  
fete caféによるオーガニックフードケータリングをお楽しみ頂けます。
- プログラム: トークセッション「ホットヨガ+コールドプレスジュースによる体内クレンジング」約10分  
ホットヨガレッスン「Nature Yoga」約60分  
「Yoga and Shine(ヨギーニ向けスペシャルコールドプレスジュース)」試飲



※ヨガウェア、タオルをご用意しております。シャワー完備。

### 【LAVA】

全国230店舗以上を展開し、日本NO.1のスタジオ数を誇る「ホットヨガスタジオLAVA」。高温多湿の環境でヨガを行うことで体を芯から温め、新陳代謝を活性化させることでダイエットはもちろん、冷え性、肩こり緩和など嬉しい効果が期待できます。2004年の第1号店オープン以来、利用者は100万人を超え今もなお、たくさんの方に体験いただいています。

### 【Nature Yoga】

温かい環境の中で心と体を一体化し、自然と調和していくレッスンです。ヨガを通して自然を身近に感じ、その豊かさに感謝することで、自分の心の波をもコントロールできるようになります。今回はオリジナルの「音」と「光」をバランスよく調和し、陽の光・海の底・命の森・月の踊という4つの空間を演出します。太陽礼拝の動きを中心に流れるようにポーズを取りながら、自然に身をゆだね、本当の自分を解放する時間を持つことで、大切なことがきつと見えてくるはずです。

\*ヨガが初めての方でも楽しめる内容ですのでご安心ください。

### 【市川瑛子 講師プロフィール】

LAVA1号店である渋谷店でトップインストラクターを勤めたのち、LAVAインストラクター養成スクールの講師となり大勢のインストラクターを送り出す。気さくな対話方式で進めるレッスン・授業は常に高い人気を誇る。2010年の妊娠・出産を機にインストラクターとして復帰し、都内を拠点にワークショップを開催している。

ASANA MANDALA TTC 80H修了、アシュタンガヨガ指導者養成コース修了、FTP Mat Pilates Basic Instructor、FTP Basic Yoga for Fitness Instructor、FTP Basic Plus Instructor資格、ベビーセラピスト協会認定ベビーヨガインストラクター、VAJA公認均整術師

