



エグゼクティブ・ディレクター ヤスシ初のDVD 『股関節をひらくためのシーケンス ～極楽鳥のポーズ～』 2014年5月15日(木)発売



ヨガインストラクター養成を中心とした、ライフスタイルの総合スクール「ヨギー・インスティテュート」を展開する株式会社ロハスインターナショナル(所在地東京都目黒区、代表取締役社長 清水 圭)は、エグゼクティブ・ディレクターであり、NY在住のヨガティーチャー ヤスシによる初のDVDを、2014年5月15日(木)に発売します。

ヨガプラクティスとティーチングのためのエッセンスを凝縮し、「極楽鳥のポーズ」に至るまでのプロセスを1つのクラスとして展開。腿裏(ハムストリングス筋群)や、股関節の柔軟性を必要としたチャレンジングなアーサナに向け、効果的、かつ簡潔なシーケンスを紹介しています。

ユーモアと温かみにあふれるヤスシ先生のクラスは、ヨギー・インスティテュートはもちろん、国内最大のヨガイベント「ヨガフェスタ」など各方面で高い支持を受けています。ニューヨークで撮影された待望のDVDは、プラクティスの参考はもちろん、指導者の方にはティーチングのヒントにもしていただける内容です。ヨギーが大切にしている「今」のプラクティスに触れていただけます。

収録コンテンツ

- ・股関節をひらくためのシーケンス(60分)
- ・股関節をひらくためのシーケンス ～デモンストレーション～(40分)
- ・ポーズのコツとヴァリエーション(17分)
- ・メイキング特典映像

■DVD「股関節をひらくためのシーケンス ～極楽鳥のポーズ～」概要

発売日: 2014年5月15日(木)
販売元: 株式会社ロハスインターナショナル
価格: ¥4,500(税抜)
販売場所: Amazon、オンラインストア「style yoggy」、全国のスタジオ・ヨギーなど

■ヤスシ profile

1987年ダンス留学のためニューヨークへ移住。1990年よりアイアンガーをはじめ様々なスタイルのヨガに触れ、2007年アヌサラヨガ正式認定指導者となる。ニューヨークのワールド・ヨガ・センター、ヨガ・マンダリ、ステップス74、パレエアーツなどでクラスを担当。2004年、スタジオ・ヨギーエグゼクティブ・ディレクターに就任。日本最大のヨガイベント「ヨガフェスタ」にて毎年講師を務め、雑誌「ヨガジャーナル」でも連載を担当。ニューヨークと日本を往復しながら後進の育成に努めている。

ヨギー・インスティテュートは、ヨガ、ピラティス、ビューティ・ベルヴィス(骨盤調整)の知識と技術を体系的に学べる、ライフスタイルの総合スクールです。初心者に向けたトレーニングから、資格取得のためのインストラクター養成コースまで、多彩なプログラムで専門性を追求しています。広くライフスタイルを視野に入れた講座を取り揃えることで、より多くのおみなさまの成長と自己実現のお手伝いができればと願っています。

