

# たまごヨガ ティーチャートレーニング (ベーシック) 1day 集中講座

## たまごヨガ ティーチャートレーニングとは

Gate8がご提案するヨガメソッド「たまごヨガ」の指導者養成講座です。

「たまごヨガ」は、スリーミニッツエッグ (3ME : Three Minute Egg) というブロックを使ったヨガです。スリーミニッツエッグは、長年腰痛持ちだったヨギー(創始者)が、身体にやさしいヨガの練習をするために人間工学に基づいて開発した、アメリカ生まれのたまご型ヨガブロックです。

chamaが開発した「たまごヨガ」では、このブロックを使ってヨガを深め、身体の可能性を高めます。身体に詳しいヨガインストラクターを中心に火がつき、現在行われているティーチャートレーニングコースは毎回満員となっています。

初心者はもちろん、身体を知っているヨガインストラクターまでどなたでもご参加いただけます。全ての過程を修了した受講者の方には、修了証を発行いたします。

## 日時/場所/価格

## 担当講師：チャマ/chama/相澤 護

- 日時：11月10日(日) 10~17時
- 場所：ティップネス梅田店  
[https://tip.tipness.co.jp/shop\\_info/SHP016/](https://tip.tipness.co.jp/shop_info/SHP016/)
- 価格：①27,000円(税込)  
：②34,560円(税込) エッグ付き(4個)  
※ナマステエッグ×2、ハードエッグ×2
- 定員：12名(最小催行人数4名)
- 締切：11月4日(月祝)
- お申し込み：<https://tipness.info/entries/human>

