【masamiプロフィール】

喜怒哀楽が激しくコントロールが出来なかった学生の頃、

動く瞑想と呼ばれるアシュタンガヨガに出会う。

初めて出会ったアシュタンガヨガに衝撃を受け、

日々変化していく体と心を実感し、2013年から練習を始める。

留学中、オアフ島パープルヨガハワイにてヨーコ•フジワラ師に出会い、

人柄、練習姿や指導法に魅せられ、師事する。ヨガの練習を通して、

自分自身と向き合う事で自己の理解を深める事が出来、

本来の自分らしさを表現できる様になりました。

沢山の方が自分らしく、居心地良く生きていける事をモットーに、

ヨガの素晴らしさを多くの人々に伝えいきたいです！

​

2016年 全米ヨガアライアンス200時間終了
2016年 サップヨガインストラクター指導者養成講座修了