

ヨガインストラクター

長島 千尋 (ながしま ちひろ)

■経歴

全米ヨガアライアンス認定インストラクター (RYT-200 and RYT500)
全米ヨガアライアンス上級指導者 (E-RYT200)
インターナショナルヨガアカデミー認定ヨガ教師
インド中央政府公認ヨーガインストラクター
イシュタヨガティーチャートレーニング200TTC 修了
イシュタヨガマタニヨガティーチャートレーニング修了
定期的に南インドに渡印し、Siva Raja Yogaを学ぶ。
インドでのTTCのアシスタントなどを経て、日本でディレクターとして、TTCを開催する。
Siva Raja Yoga とは、インドの伝統的なヨガのスタイルです。
お一人お一人に合ったヨガを丁寧にお伝えします。
ヨガを通じて、心穏やかに、「今ここにいる自分と向き合う」そんな時間を 過ごしていただきたいと思います。
多数の企業・団体での実施も豊富で、自由が丘・たまプラーザでスクールを運営している。

■実績

ビックカメラ労働組合 社会福祉法人 湘南遊愛会
横浜市阿久和地域ケアプラザ地域包括支援センター・地域活動交流事業 (瀬谷区)
プラント建設会社 (横浜みなとみらい)
社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会 横浜市寺尾地区センター/老人福祉センター