

# アフリカダンス

## はずむココロとカラダづくり ゆるり KAN

ながやちえこの「おどる」・・・ありのままを解放するいのちのダンス。

踊る心地よさも、人それぞれでみんないい。

「ゆるりKAN」はカラダと呼吸に意識を向けて、ストレッチでしっかりカラダを温めます。

リズムにのりつつ みようみまねで Let' dance !

アフリカダンスを通じて踊る心地よさや、「今の自分」に繋がる時間をエスコートします。

キーワードはウキウキハッスルリラックス。

### もちもの

◎◎ 汗をかきます ◎◎

\* 動きやすい服装

\* 着替え

\* フェイスタオル

\* 水分補給する飲み物

参加費 1回 1,000 円



開催日 不定期開催

場所 湘南シャイズヨガスタジオ 上前津校

予約 メール info@shounan-shyz.com

<1月の予定>

1月 6日(日) 18:00-19:15

1月 20日(日) 18:00-19:15

1月 26日(土) 16:30-17:45

講師 ながやちえこ

1997年に来日したギニア人 artists の Live で 衝撃的な初の感動体験。

この音楽の国へ行ってみよう！で、全バイト代をはたいて卒業旅行でセネガル・ギニアのWSツアーに参加。

その時ギニアで行われた歓迎のお祭りで、太鼓のリズムに踊らされる体験と、場が一体になる感じに放心。

「人が交わり、孤独がなく、しあわせ」

「日本でこんな場を創りたい」

そんな幸せ体感とアツイ夢を旅の土産に帰国。

2010年再度ギニアに3ヶ月渡航し、日常生活をしつつアフリカを実感体感する。

アフリカの音楽にハマリ、生活の中でアフリカを楽しむ人の集まり Love AFRICA を主宰。

愛知・岐阜を拠点に西アフリカ音楽と踊る楽しさを伝える活動をはじめ。

近年は地域のお祭りやイベントのみならず、愛知県の学校等で文化芸術・国際交流の公演活動に関わっている。

2015年2月 はずむココロとカラダづくりを軸に『ゆるりKAN』始動！



湘南シャイズヨガスタジオ

TEL 052-253-5515 メール info@shounan-shyz.com

ホームページ http://shounan-shyz.com