

# 文化体験交流

モンゴル式ヨガ教室2020年1/12、2/9  
於：商工会館302で開催しました。

講師：アルタさん(モンゴル出身)

講師紹介：アルタ(Altangerel=アルタンゲレル)さん

- ・モンゴル式ヨガの創始者
- ・Ghee(シム油)の普及をプロデュース。

経歴：インドのヨガ(アシタンガ・ハタハ・バルナヤマ)を習得。

：ヨガ療法をアイルランドに6年居住して習得・施術。



## モンゴル式ヨガとは

- ・全身筋肉活性のヨガ療法
- ・断食を含む食事療法
- ・モンゴル式呼吸法
- ・瞑想療法
- ・全身休眠療法

