



PATRICK先生。カナダ出身。'97年より
ヨガを研究しながら海外を渡り歩き、
ワークショップに参加、資格を取得。
アシュタンガ、アイアンガー、
シバナンダ、ハタ、そのほかさまざまな
瞑想法と呼吸法を習得。
「ヨガによって人生のさまざまな限界を
克服できる超えられるという意味で”ヨガ
ジャヤ(ヨガはすべてに打ち勝つ)”という
名をつけました。ヨガを始めると意識が広く
高くなるので人生ははっきり見えてくる。
伝統的なヨガはそんなマインドも教えて
くれるので自分で経験してみてください」

YogaJaya

ヨガジャヤ

伝統的なヨガの世界を
楽しく学べる国際派

初級	ジェントルハタ	基礎的なハタヨガのクラス。やさしいアプローチでポーズや呼吸について学ぶ。初めての人に最適。
中級	アシュタンガ 1	基礎的な呼吸、太陽礼拝、立位ポーズを中心としたクラス。流れるように動き、ポーズを続けていく。
上級	ハタ 2	呼吸を使いながら逆巻、腕力強化、バランス、腰回りを開いていく。ポーズをより長時間維持することも。

Studio List
代官山/恵比寿スタジオ ☎03(5784)3622

DATA.....
表参道スタジオ ● 東京都渋谷区神宮前5の47の6 ☎03(5766)3414
www.yogajaya.com (WORKSHOP) 12/1-12/4 ランス・
シュラー氏 (HP参照) 12/11 Candle Odyssey 2005 (Hotel CLASKA
2F Gallery A) Candle JUNE主催。ヨガやカボエイラワーク
ショップ、各種マッサージ、オーガニックフードなどが楽しめる
アンビエントヒーリングイベント (www.candlejune.jp)。

表参道の裏路地に入ったところに
あるヨガジャヤ。外国人が集うレス
トラン、ラスチカスの中にあるため、
国際色豊かなスタジオだ。建物も洋
館を改造したような造りで、スタジ
オは小さいながらもナチュラルな雰
囲気。窓から光が入り、青山に
のを忘れてしまおう。ディレクタ
ーでありヘッドティーチャーも務め
るパトリック氏が世界中でヨガ
を学んできた。その経験を生かし、ク
ラスはハタヨガ、アシュタンガ、シ
バナンダなど、伝統的なヨガが基本
となり、さらにアレンジをきかせた
ラインアップ。たとえば同じハタヨ
グでもレベルごとに自分に合った練
習ができるよう、クラスが細かく分
かれているのもうれしい。11月から
代官山スタジオがオープン。朝7時
15分からは目覚ましコースがスタ
ート。伝統的なヨガを基本にさま
ざまなクラスづくりが人気の秘訣だ。講
師陣も国際色豊かで、それぞれが独
自のスタイルをもつ個性派揃い。ワ
ークショップやアーティストを交え
たイベントの参加も多く、ヨガをス
タリチュアルなプロセス、生き方と
しても教えてくれるスタジオだ。