



ヨガ インストラクトレス プロフェッショナル・ポートフォリオ

私はアグニエシュカ・コヴァルスカです。一緒にヨガと瞑想の旅に出かけませんか。



私について:



アグニエシュカ・コヴァルスカ

RYT500修了のヨガインストラクトレスです。長年にわたり、ヨガと瞑想を指導してきました。これまで様々なクラスを受け持ってきました。例:

- Sivananda Yoga シヴァナンダヨガ
- Yoga BOU (Stick Yoga) ヨガ棒
- 女性のためのホルモンヨガセラピー (Dinah Rodriguesのテクニック)
- 日本のアンチエイジング・フェイスマッサージ&アロマ・ウェルネス セラピスト
- Sup Yoga サップ (SUP) ヨガ
- マタニティヨガ (産前・産後)
- 子どものためのヨガ
- 高齢者のためのヨガ
- 背中やその他の身体の部位にお悩みのある方のためのヨガ (セラピーヨガ)
- ダンサーのためのヨガ
- 瞑想クラス (リラックス方法を含む)
- アロマヨガ ニードラ
- ヨガと瞑想リトリート



当初、ヨガは私の生活の一部であるはずでしたが、すぐに生き方そのもの、新しく魅力的なものや、世界や人々を発見するインスピレーションとなり、自己実現と幸福に続く道を見つけるモチベーションとなりました。

経験豊富なヨガインストラクターとして、私はいつも気を配っていることがあります。それは、生徒一人一人が教室を出るとき、落ち着きや、リラックスした心、ポジティブな気持ちを感じていることです。良いエネルギーと活力に満ち、周りの世界に愛を感じている姿を見るのがとても好きです。私のモットーは、

あなたの幸せが呼ぶほうへ



これまで受けてきた重要なクラスとトレーニングをご紹介します。

- シヴァナンダヨガ インストラクター養成コース (RYT500)
- ヨガ棒 講師のためのトレーニング (峯岸道子ヨガスクール、横浜)
- 女性のためのホルモンヨガセラピー (Dinah Rodrigues、ベルリン)
- サップヨガ インストラクター養成コース (KiteWest、バリ島)
- Michiko Style Yoga (峯岸道子ヨガスクール、横浜)
- マタニティヨガ (シヴァナンダ・ヨガセンター、マドリード)
- 子どものためのヨガ (シヴァナンダ・ヨガセンター、マドリード)
- アドバンスト アサンス (シヴァナンダ・ヨガセンター、マドリード)
- ヨガ&フード (シヴァナンダ・ヨガセンター、マドリード)
- セラピーヨガコース (シヴァナンダ・ヨガセンター、マドリード)
- バリ・ウサダ・ヘルスメディテーションコース (バリ ウサダ)
- ヨガ総合ニドラコース (ヨガ・ニードラ・ネットワーク、英国)
- チベット仏教的瞑想術 (東照寺)
- サダナ集中コース (シヴァナンダ・ヨガ・アシュラム、ナッソー、バハマ)



ヨガと瞑想のリトリート



新たなご自身を見つけない、ポジティブなエネルギーや、活力、取り巻く世界への愛を感じたいと願う方のために、内なるヨガと瞑想のリトリートも主催しています。一緒に旅に出て、人と出会い、魔法がかかったような場所でヨガや瞑想を実践。そこでは心と身体と魂が調和した、新たな私たち自身を見つけることができるでしょう。

*Bliss In Me*はあなたのために。愛と幸福を。

Om Namah Sivayah

Agnieszka Kowalska アグニエシュカ・コヴァルスカ

Bliss In Me

ak@yogablissinme.com

www.yogablissinme.com

+48 609 232 240

www.yogablissinme.com

Instagram: @bliss_in_me



www.yogablissinme.com