

# 筋膜リリースヨガ

## 講師&プロフィール TOSHIKO さん

Lotus yoga room 主宰 全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター (RYT200)  
IHTA 国際ホリスティックセラピー協会認定ヨガインストラクター  
アナトミック骨盤調整ヨガ、陰ヨガ、ヨガセラピー、シニアヨガ指導者、 ヨガ指導歴 8年

### 講座のねらい

足先から頭まで全身をくまなくネット状に包んでいる「筋膜」。日常生活の中で身体の歪みやクセなどが原因となり筋膜が癒着やよじれを引き起こしています。ヨガのゆったりとした呼吸の中で、筋肉や筋膜を解きほぐし本来持っている筋肉の可動域を取り戻していきます。

### 講座の内容

- ヨガ初心者の方、身体の硬い方でも楽しみながら身体の変化を味わえるプログラムです。
- テニスボールを使って家でも簡単にできる 筋膜リリースの方法をお伝えします。
- 期待できる効果
  - \* コリや痛みからの解放 (腰痛, 肩こり, 膝の痛み)
  - \* 血流が良くなり、冷え、むくみの改善
  - \* 内臓機能の向上
  - \* 自律神経のバランスが良くなる

持参品: ヨガマット、又は大きめのバスタオル

\* クーリングオフ適用なし



### 開 講 日

8/2, 8/16, 8/23 金曜日 (全3回) 10:00~11:10

定員 15名

### 受 講 料

受講料 3600円 テキスト・教材費 なし

### 開 講 場 所

逗子文化プラザ市民交流センター 第4会議室