

骨盤調整ヨガ

講師 & プロフィール TOSHIKO さん

ヨガ指導歴7年 全米ヨガアライアンス認定 (RYT200)、
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、シニアヨガ、ヨガセラピー指導者

講座のねらい

普段の何気ない生活習慣や、出産などでおこる骨盤の歪み。その歪みからくる体の不調(腰痛や、肩こり、猫背、冷え症、下半身太り、生理痛、尿漏れ、便秘、自律神経の乱れなど)をヨガのポーズと、深い呼吸で体とところを整えていきます。

講座の内容

- ヨガ初心者の方、体の固い方でも楽しみながら体の変化を味わえるプログラムです。
- ヨガのポーズと呼吸で、骨盤周りの凝り固まった筋肉を緩め、普段使っていない筋肉は鍛えることで骨盤を整えていきます。
- 自分自身の体に意識をむけて動くことで、こころと体のバランスを整えていきます。
- ヨガを行う前と後の骨盤の状態を比較します。

持参品： ヨガマット (ない場合はバスタオル)
バスタオル1枚 飲み物、動きやすい服装

* クーリングオフ適用なし



開 講 日

10/1, 10/15, 10/29, 月曜日 (全3回) 10:00~11:10

定員 10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