

女性のための リストラティブヨガで リラックス、 リリース、 リフレッシュ!

もっと上手に、もっと長く、もっと早く!

と、効率を求められる毎日で身体をリラックスさせ、ストレスを解放し、精神をリフレッシュする方法を私たちは忘れてしまったようです。特に女性は、ホルモンの働きによって毎月体の変化を経験しますが、体の声を聞いてヨガプラクティスに反映している人はどれだけいるのでしょうか。

「女性のためのリストラティブヨガ」シリーズ WS では、女性特有の不調の緩和に役立つリストラティブポーズを取りあげ、ポーズの効果・着眼点・個人のニーズに即したプロップスの使い方を“女性とヨガ”の研究を続けるドミニカ・芹ヶ野に学びます。



オリジナル
マニュアル
より

vol.1 「リクライニングポーズでエネルギーチャージ」の1ポーズ

Supta Baddha Konasana
スプタ・バッド・コナーサナ

ドミニカ・芹ヶ野に教わる 女性のためのリストラティブヨガ



開催概要

受講料 35,000円 (4回シリーズ / 税込)

12,000円 (1回のみ / 税込)

定員 30名

講師 ドミニカ・芹ヶ野

通訳 鬼塚 チェイス 円 (マドカ)

会場 スタジオ・ヨギー TOKYO



オリジナルフルカラーマニュアル

POINT

- ・オリジナルフルカラーマニュアル付き。
- ・レッスンは基本的に英語で行われ日本語の通訳が入ります。SHIZENヨガスタジオのインストラクターがペアワークをサポートします。
- ・シリーズ途中からの参加も歓迎します。
- ・シリーズ4回の受講者には、修了書を授与します。



講師の紹介



ドミニカ・芹ヶ野 — AIYS 認定ヨガインストラクター
SHIZEN ヨガスタジオのオーナー兼ディレクター。1996年から海外・日本でアイアンガーヨガのシニアティーチャーからヨガを学んでいる。1999年からヨガを教え始め、師から学んだヨガの奥深さや集中力をクラスや練習で伝えている。ユーモアのある教え方やプロップの使い方について定評があり、ヨガの情熱を生徒と共に共有している。



【講師からのメッセージ】

月経中はホルモン量が減少するためにさまざまな不調を経験することがあります。このシリーズで取りあげるリストラティブポーズは、ホルモン量の減少による骨盤痛や腹痛を緩和し、神経系をリラックスさせ、免疫力を高め、だるさを中和します。ホルモンバランスを整えるだけでなく、腰痛や偏頭痛、関節周りのコリやむくみにも効果的なので、夕方以降のレッスンを担当するインストラクターにとっても大いに役立つ内容です。

ワークショップ詳細・お申込み・お問合せ



www.yogaworks.co.jp/dor/lc/01.html



0120-92-4145 (平日10:00～18:00「ヨガワークショップ担当」まで)



携帯はこちら



日程 (全4回)

2011.1.19 (水) 14:00-17:00
リクライニングポーズで
エネルギーチャージ

vol.1

2011.2.16 (水) 14:00-17:00
マインドを
穏やかにする前屈

vol.2

2011.3.16 (水) 14:00-17:00
背中を解放するツイスト
(ボルスターを使って)

vol.3

2011.4.13 (水) 14:00-17:00
リクライニングポーズで
バランスを回復

vol.4