

GW 特別企画 WS

ヨガに必要な筋肉や関節の使い方を分かりやすいテキストで、説明しながら行います。

身体が硬い・呼吸と連動するのが困難等、様々な悩みがあると思います。

身体の柔軟性は、結果として後からついてくるものです。

まずは、身体の使い方(どこをどのように動かすか)を学ぶ事で、アライメント等の疑問を確認してはいかがでしょうか？

通常のレッスンで分からない事の解決に繋がると思います。

5月3日(火曜日)

- ・ヨガの呼吸法が大切な理由
- ・呼吸に必要な筋肉
- ・坐位のアーサナ(ポーズで実践)
- ・立位のアーサナ(ポーズで実践)
- ・臥位・仰臥位のアーサナ(ポーズで実践)

5月4日(水曜日)

- ・ヨガのアーサナに必要な筋肉
- ・怪我を防ぐストレッチ
- ・肩関節・股関節の可動域
- ・基本のアーサナ(ポーズで実践)

5月5日(木曜日)

- ・ヨガに必要な筋肉を知りましょう
腿裏(ハムストリングス)
腸腰筋
多裂筋
他3つ
- ・太陽礼拝で筋肉や関節・呼吸をゆっくり実践



クラス時間 各2時間 12:30~14:30

費用 各¥3300(マンスリー会費外になります)

*テキスト代含む

3日間全て受講される方は¥9500 前払いでお願い致します。

講師 Miwa

全米ヨガアライアンス E-RYT500 保持

全米ヨガアライアンス YACEP(継続学習プロバイダー)

全米ヨガアライアンス RPYT 保持

全米ヨガアライアンス RCYT 認定

シニアヨガ講座修了

アールヴェーダ講座修了・ロールフィンク講座修了

