

ヨガ棒指導者養成講座 @ 横浜

- * 肩こり解消から肩の不調改善や予防
- * 背骨の調整
- * 姿勢調整
- * アーサナの深化
- * 肩甲骨の劇的な可動拡大
- * 高齢者対応など



様々なニーズに応えられるヨガ棒。最高のツールとして使いこなすためにはここで学ぶ理論と理解が大切な要素になります。

11月23日(金祝) 10:00-17:00 ヨガ棒を理解する、基本のフローから学ぶヨガ棒の特性・原理原則

なぜヨガ棒がこれほど様々な方達に有効なのか？ その理論と原理などをしっかり体感します。その上で基本となるフローを分析していきます！

11月24日(土) 10:00-17:00 肩・肩甲骨中心のセラピーワーク、可動性拡大テクニックを学ぶ

肩、肩甲骨に強い峯岸だからこそ導き出されるスペシャルテクニックは、誰もが納得。上がらない腕は上げず、担げない肩で棒は担がないセラピーワーク、そしてアスリート等、怪我の予防とボディポテンシャルなどを各段に変える可動性の拡大ワークへと続きます！

11月25日(日) 10:00-17:00 ヨガに役立つアジャストテクニック・背骨のリリース・姿勢の調整への効果を学ぶ

ヨガプラクティスでよく見かけるアラインメントの崩れを様々な視点から調整します。
一つのアーサナに対しても目的によって幾つかの取り込み方があり、その中から生徒を観る、という力も備えられます！

場 所：BMY野毛山スタジオ

受講費：右記表をご参照下さい → → → → → → → →

持ち物：ヨガマット、ヨガ棒、動きやすい服装
筆記用具、飲み物、ランチなど

★お申込方法★

- ①お名前（漢字・ローマ字表記）会員番号(MSY協会員)
 - ②ご連絡先（携帯電話番号など）
 - ③メールアドレス
 - ④受講希望のWS名（〇月〇日の****WS 等）
 - ⑤MSY協会の詳細情報もしくは入会希望など
 - ⑥ヨガ棒の、購入希望orレンタル希望or持参
- ①～⑥を右記メールアドレスまでご連絡ください。
よろしく願いいたします。

		1日目	2日目	3日目
一般	受講費	¥97,200		
	再受講	¥48,600		
	単発再受講	¥18,360	¥23,760	¥23,760
会員	受講費	¥87,480		
	再受講	¥43,740		
	単発再受講	¥16,524	¥21,384	¥21,384



★お申込・お問合せ先★

entry.michiko.style.yoga@gmail.com

★お申込期限および振込期限は11月16日(金)です。
11月17日時点で最少催行人数の8名未満の場合は
講座の開催を見合わせる可能性がありますのでご了承ください。