

日時：2018年7月14日(土)～16日(月祝)

# 背骨メンテナンス～仙骨～指導者養成講座@大阪

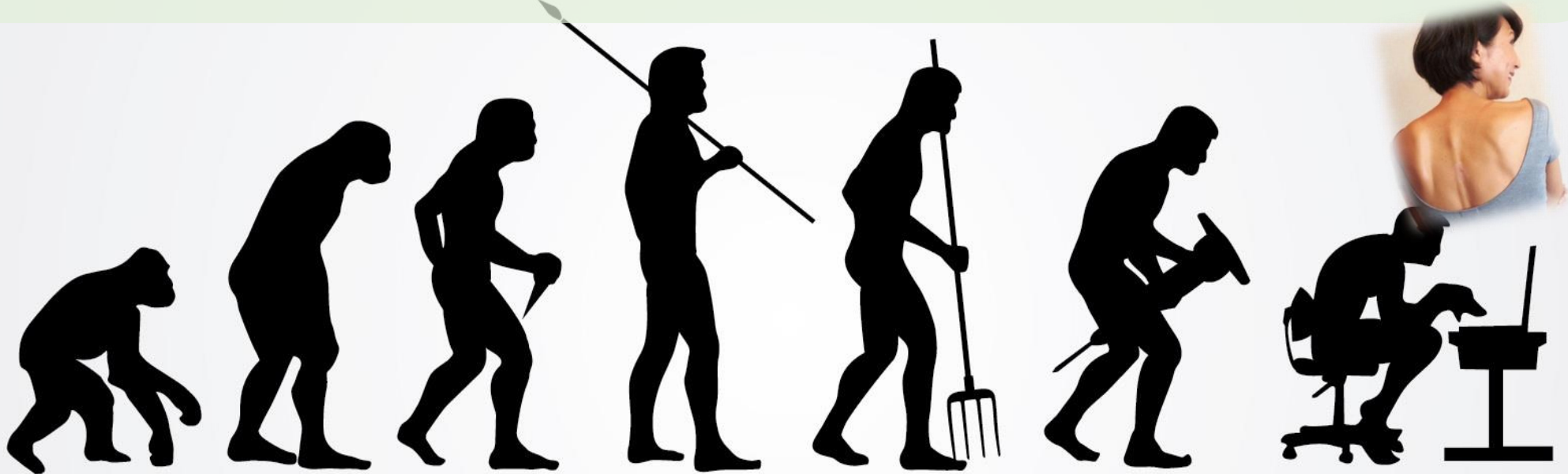
ヨガ指導者の方達の動きを見ていて、とても気になったこと、それが「左右の動きの差」です。ひねる動作、側屈する動作に大きな左右差がある指導者が多く、その状態で自らヨガを追い込み、強いアジャストを受けることには、ご自身の背骨に、大きな危険があるということを知りましょう。

また、指導者の元でヨガを練習しているにもかかわらず、腰痛や下肢のシビレ等が起きる、という事は、指導者が生徒の背骨のアラインメントを見ることができていない証拠でもあります。

背骨は多くの関節で成り立っているので変位を起こしやすく、しかも中枢神経の一つである脊髄を保護しているという点が他の関節とは大きく異なる点です。

この大切な背骨をより気持ちよく 機能的に働かせることがメソッドの目的です。背骨はしなやかに、そして 外からの圧を吸収し耐震性の高い「柱」として機能させていきたいです。

この指導者養成講座では、目の前に居る方の背骨の状態の観方、崩れたアラインメントの修正の方法、そしてヨガプラクティスへの活かし方まで学んでいきます。



- ・動きの左右差の気になる方
  - ・原因のわからない不調のある方
  - ・姿勢の崩れのある方
  - ・PMSや排せつ機能の異常のある方
  - ・睡眠障害のある方
  - ・慢性的な腰痛のある方
- 等へお薦めのメソッドとなります。

## 【会場】

うつぼテニスセンター スタジオ

大阪市西区鞆本町2-1-14(鞆公園・新なにわ筋沿い)

## 【日時】

7/14(土) 10:15～17:45(予定)

7/15(日)・7/16(月祝) 10:15～16:45

## 【料金】

一般料金		会員料金	
	税込		税込
¥ 90,000	¥ 97,200	¥ 81,000	¥ 87,480

## 【お申込み】

お申込み先：[entry.michiko.style.yoga@gmail.com](mailto:entry.michiko.style.yoga@gmail.com)

- ①お名前（漢字・ローマ字表記）
  - ②ご連絡先（携帯電話番号など）
  - ③PCのメールアドレス
  - ④受講希望のTT名（7/14 背骨メンテナンスTT）
  - ⑤峯岸道子先生からのメールマガジンの受け取りのご希望
- 以上5点を明記の上、メールにてお申し込みください。改めて詳細をご案内させていただきます。