

2019年5月18日(土)・19日(日)

2日間講座にしました!

~背骨の偉大さと怖さを多くの方に知って頂きたい為に~

指導者養成講座  
in 横浜

# 背骨メンテナンス

背骨のゆがみを見逃したまま、ヨガの練習を  
追い込む危険性を考えてみてください

背骨のサビ落とし、しなやかな動きの再現の為の  
峯岸ならではの繊細で大胆なテクニックを  
学びましょう。

<会場>

B.M.Yスタジオ(横浜)

横浜市西区老松町 野毛山動物園近く

最寄り駅: JR桜木町駅/京急日ノ出町駅

<日時>

5/18(土)~5/19(日) 10:00~17:00

<受講費>

¥64,800(税込) MSY協会員10%off

峯岸道子先生による

こんな方にお薦めです!!

- ・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

背骨メンテナンスの  
ワークショップ

1月27日(日) 13:00-15:00

3月16日(土) 14:30-16:30

@BMYスタジオ(横浜)

受講費: ¥3,996(税込)

- 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やWSの名前  
<日付と講座名>
- 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。

背骨の歪みを見過ごしたままのヨガ指導に  
一石を投じる講座になります。

2019年以降は、まず、背骨のメンテナンスのための  
テクニックを学び、そのテクニックの詳しい理論や、  
動きのエビデンスは、改めて、アドバンス講座で学ぶ  
機会を設けます。両方を学ぶことで、目の前の生徒さんの必要に応じて、  
ご自身で応用したレッスンが行えるようになります。  
履修済みの方も、理論部分の復習にアドバンス講座の受講、お勧めです。

申込先: [entry.michiko.style.yoga@gmail.com](mailto:entry.michiko.style.yoga@gmail.com)

