

坐骨から導く股関節操作

4時間講座



胡坐のかけない方を何とかしたい！
そんなところから発想させてのこのメソッドは…

まず骨盤を一つではなく二個と捉え、
坐骨を自由にします。

次に、股関節と骨盤の分離を進めます。
坐骨と大腿骨、大転子、恥骨結合との関係性は
解剖学的にしっかり理解していただき、
坐骨に導かれる股関節の動きに素直に従っていく
峯岸ならではのワークを
丁寧に解析していきましょう。

お尻の大きさに悩む方
反り腰や円背気味の方のアラインメントを修正したい方
股関節の動きの改善をはかりたい方
ヨガのアーサナをより深く変化させたい方
その他、どなたでもご参加可能です！

日 時：1月15日(日) 13:30-17:30
4月23日(日) 13:30-17:30
9月16日(土) 13:30-17:30
受講費：¥13,000 定員20名

ヨガ棒ベーシックWS

「坐骨から導く股関節操作」4時間講座と同日開催！

ヨガ棒の基本的な扱い方から
簡単な理論もふくめ、
そこからヨガの練習に盛り込んでいくテクニックをご案内です。
誤魔化しの聞かない棒が、容赦なくご自身の
ポーズの誤魔化しを教えてくださいます。
今までのヨガの練習にヨガ棒を加えていただくと、思いがけない
発見と変化が起きるはずです。

日 時：1月15日(日) 10:30-12:30
4月23日(日) 11:00-13:00
9月16日(土) 11:00-13:00
受講費：¥4,500 定員20名



場 所：BMY野毛山スタジオ

お申込み先/お問い合わせ先

Mail:

entry.michiko.style.yoga@gmail.com