

# 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：¥14,040(税込) 定員20名

# ヨガ棒ベーシックWS

ヨガ棒の基本的な扱い方から簡単な理論もふくめ、  
ヨガの練習に盛り込んでいくテクニックをご案内。  
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。  
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) 11:00-13:00  
4月23日(日) 11:00-13:00  
9月16日(土) 11:00-13:00  
受講費：¥4,860(税込) 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](mailto:entry.michiko.style.yoga@gmail.com)