

2017年 ヨガ棒 WS・指導者養成講座 開催カレンダー

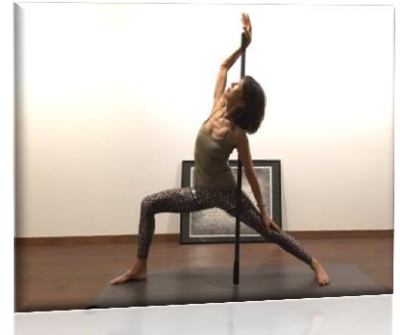
ヨガ棒の一番の特色である「テコの原理」を用いて、そこから少しずつ活用法を進化させてきました。ヨガのプラクティス自体のみならず、身体の軸の調整や深層筋に届くストレッチ効果など、実際に使ってみていただくことが一番解かりやすいでしょう。

ヨガ棒が生み出す、肩関節やその周辺筋肉へのアプローチは、可動性の制限がかかり動きづらい肩には、セラピーのように優しく、動きを良くしてくれます。こわばった肩や背中を解くと呼吸も大きくなり、姿勢が変わります。

2017年は、2010年の誕生から丸6年を経て、7年目のヨガ棒は大きく進化を遂げ新たなステージを迎えました。ぜひ、この新しいヨガ棒を体感してください。

既にヨガ棒指導者の方も、新たなステップアップに、レッスンの幅も深みも増すWS・TTとなっています。

お問合せ先 : entry.michiko.style.yoga@gmail.com



1月	2月	3月	4月	5月	6月
	11-12日 福岡WS	12日 大阪WS	23日 横浜WS BMY野毛山		17-19日 大阪TT
					20日 大阪アドバンス (予定)
★下記開催については、それぞれのスタジオへお問い合わせください。★					
22日 仙台WS YMC	19日 名古屋WS 湘南シャイズ				
	26日 東京WS LOTUS8				
7月	8月	9月	10月	11月	12月
15-17日 横浜TT BMY野毛山		16日 横浜WS BMY野毛山		3-5日 横浜TT BMY野毛山	
18日 横浜アドバンス BMY野毛山					
★下記開催については、それぞれのスタジオへお問い合わせください。★					

YMC仙台 : <https://www.facebook.com/ymcsendai/>
 Lotus8 : <http://www.lotus8.co.jp/workshop/>
 湘南シャイズ : <http://www.shounan-shyzy.com/yoga.html>