

生まれ変わった新しい ヨガ棒指導者養成講座@横浜

7月15日(土) 11:00-17:00 ヨガ棒の基本・Basicな動き等

ヨガ棒の基本的な扱い方と特性を学んだ後、それらをベースにベーシックな動きを学びます。
 ヨガ棒の指導者として必ず理解し身につけておくべき内容です。

7月16日(日) 10:00-17:00 ヨガ棒セラピー・肩甲骨

担がないヨガ棒セラピー→腕が上がらない、肩が回らない、痛みがある、等不調肩回りへのアプローチ。
 肩甲骨→肩、肩甲骨回りの可動拡大、肩甲骨の動きを劇的改善の為のアプローチ。

7月17日(月) 10:00-17:00 股関節とアーサナアジャスト

股関節へのアプローチとヨガアーサナのセルフアジャストの為の活用法を学ぶ。
 後半はこれまでの内容を実践活用のために練習を進める。

7月18日(火) 10:00-16:00 追加OP(TT修了者向け)高齢者向けエクササイズ・コアトレーニング

今までのヨガ棒をより発展させた高齢者向けのトレーニングとアスリート向けにも効果のあるコアトレーニング。



場 所：BMY野毛山スタジオ

受講費：7/15(土)～17(月)⇒¥91,800(税込)

7/18(火)⇒¥16,200(税込)

※再受講や単発再受講費は右記を
 ご参考になしてください。

持ち物：ヨガマット、ヨガ棒、動きやすい服装

筆記用具、飲み物、ランチなど(2日目以降)

	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
TT受講費		¥91,800		
再受講費		¥45,900		
			¥45,900	
単発再受講	¥16,200	¥21,600	¥21,600	
追加OP受講費				¥16,200

★お申込方法★

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)

③メールアドレス

④受講希望のWS名 (〇月〇日の****WS 等)

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

⑥ヨガ棒の、購入希望orレンタル希望or持参

①～⑥を右のメールアドレスまでご連絡ください。よろしくお願いいたします。

★お申込・お問合せ先★

entry.michiko.style.yoga@gmail.com

