

# 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！

11月3日(金 文化の日)  
12:30~14:30  
「The 股関節」  
~坐骨と筋膜からの調整~

日時：2017年12月17日（日） 11:00-15:00

場所：BMY野毛山スタジオ

受講費：¥14,040(税込) 定員20名

お申込み先/お問い合わせ先

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