

Risa Nishiura

WS 2019

7.21 ^{SUN} 15:00
-17:30

ACRO YOGA THERAPY
& THAI massage



アクロヨガジャパン代表 西浦 莉紗先生

ACRO YOGA THERAPY

アクロヨガとは、インドの古くから伝わるヨガの練習方法のひとつで、2003年にサンフランシスコで正式にACRO YOGAと名付けられました。ヨガ・タイマッサージ・アクロバットのダイナミックな動きを織り交せたヨガのスタイルです。アクロヨガには陰と陽の要素があり、アクティブなパートをSOLAR(陽)、癒しのパートをLUNAR(陰)といいます。TODAYのWSでは、癒しのパート、LUNAR(陰)のタイマッサージとゆったりしたフライングセラピーを学びます。

15:00~17:30 タイマッサージ・フライングセラピー

● 2h30min : 6,800yen (税別)
途中で休憩が入ります

ヨガ・指圧・整体などの流れをくむタイマッサージから始まり、宙に浮くリストラティブヨガ(道具を使用したリラックスヨガ)と呼ばれるほどの心地よいアクロヨガセラピーを学びます。効果的な圧の入れ方や完全な脱力状態を作るコツ、重心や重力を利用した身体の使い方などを体感しながら、マッサージテクニックを身につけることができます。また、深いストレッチで筋肉をリリースすることで、血液とリンパ液の循環が促され、疲労やストレス、カラダの歪みからも解放されます。RISA先生のエネルギーと優しさに溢れたレッスンで、タイマッサージとアクロヨガセラピーの両方を学んで、心もカラダもヒーリングしましょう^^



RISA NISHIURA アクロヨガジャパン代表 / Acroyoga 正式指導者 (Level2)

アジア初となるアクロヨガ指導者 (Level2)。アクロヨガをはじめ、パワーヨガや逆立ちのWS、キッズヨガからシニアヨガなどと幅広くレッスンをを行い、笑顔溢れるクラスでは、とにかく楽しい！そして驚くほど身体が変わる！と定評がある。現在はアクロヨガジャパンの代表として、年間3000名以上へ指導を行い、全国各地でのレッスンやヨガイベント出演の他、TVや雑誌などのメディアに出演し、ヨガの魅力を伝えている。

お申込み

お名前、ご連絡先電話番号をご明記の上、sagarayoga333@gmail.com までご連絡ください。

持ち物



動きやすい服装



ドリンク



汗ふきタオル

TODAYで用意



ヨガマット

TODAY SAGARA YOGA STUDIO
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 2-6-9 1F
norikosagara-yoga.com/studio.html

TODAY

SAGARA YOGA STUDIO