



YOSHIMI YAMASE

8.4 sun

14:00-16:00

WS 2019

— vol.02

Yoshimi 先生ワークショップ

Body Tuning YOGA

ヨガで引き締まったボディラインを目指していけるよう、関節の動かし方やアサナ（ポーズ）との向き合い方を体験します。足首、股関節、肩関節、背骨、体の中の4つのポイント。今の体を確認した後、実際に動かしながら関節の可動範囲や動く方向性を学んでいきます。関節の可動範囲を理解しながら体を奥から使うことは可動域も広げ体幹＝コアを強くします。コアを強くすることは体のアライメントを整えていく（歪みを整える）ことそのもの。関節を守ることや柔軟性にも繋がり、ヨガだけでなく様々なスポーツをする方の手助けとなるでしょう。自身が練習と日常を通して体験してきたことだからこそ伝えられる私生活に生きるしなやかな体と心を引き出すヨガプラクティス。体感するとヨガも自分もさらに好きになる！ぜひ一緒に練習しましょう^^

14:00～16:00 【実践編】

●4つの体のポイント

下半身（足首、股関節）上半身（肩関節、首）の動かし方を練習しよう！

●体に合わせたダウンドッグとは？

●フローで動いてみよう

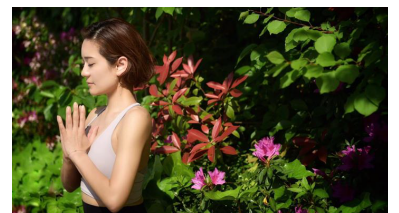
●シャバーサナ

体に合わせたプロップス（ブロックやブランケット）の使用方法もご紹介。

● 合計 2 h : 6,000 yen (税別) テキスト付き

YOSHIMI YAMASE ヨガインストラクター／キッズヨガインストラクター

広島出身。10歳からダンスを始め、22歳でNYに留学。上京後、ヨガに出会う。「全てのひとにヨガを届けたい」と、受け持つクラスはベビーからシニアまで多岐に渡り、「日常にヨガを」をコンセプトに、シンプルでわかりやすい「伝わるクラス」を心がけている。また、4年間のエステティシャン経験もあり美容や身体の知識や理解も高く、しっかり身体に響く的確な誘導、アシストやアジャストの心地良さもクラスの魅力のひとつ。TODAYでは、日曜のハタヨガを2レッスン担当。



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でご用意



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