

ワークショップ(お勉強会)第二弾!

アーサナを探求してみよう!

~コブラ・アップドッグの違いを探求~

2021年 **11月3日(水)祝日**
13:40~15:10

【クラスの内容】

このクラスでは太陽礼拝のシーケンスの中でも出てくる、コブラ・アップドッグのポーズを詳しく紐解いていきます。

今まで何となく太陽礼拝の一部として見よう見まねでやっていたけど・・・そもそもコブラとアップドッグって何が違うの?きちんとやろうとしても肩も詰まるし腰も痛いから適当にやり過ごしていたけど・・・このポーズに効果ってあるの?

手の置く位置や身体の使い方、ちょっとしたコツを掴むだけで!!!?こんなにも違いが現れるなんて!そして身体に嬉しいっておきの効果が!

普段のレッスンでは教えて貰えないポーズの基礎を学び、そして解剖学の目線から身体の使い方をしっかりと理解し、実践をしながら感じてみよう!

講師プロフィール



ヨガインストラクター
kikuko

- ・JYIA一般社団法人日本ヨガインストラクター協会 1級取得
- ・Bliss baby産後ヨガ取得
- ・PSGA JAPANリフォーマー指導者
- ・インサイドフローヨガ指導者
- ・Five Elements Yoga® 108TTC修了

参加料

月会員様 2,000円(税込) 非会員様 3,000円(税込)

持ち物

・動きやすい服装 ・飲み物 ・汗拭きタオル ・筆記用具

開催場所

ヨガスタジオピナクル森下店

【予約画面QRコード】



予約

WEB予約システムよりご予約承ります