



ヘルシーヨガ ワークショップ

4月



ジャイロ

4月6日(金) 14:00~15:30
4月13日(金) 14:00~15:30

- 横須賀中央スタジオ
- レッスン料 3000円

★ 講師 小野百合子 (ジャイロキネシス認定トレーナー)

リハビリにも応用できるジャイロキネシス。関節や身体の柔軟性を高めたい方、バランス力をつけたい方へ♪

Core Energy

4月17日(火) 18:00~19:30
4月27日(金) 14:00~15:30

- 横須賀中央スタジオ
- レッスン料 3000円
- ★ 講師 小野百合子
- 持ち物 白湯

Core Energyとは息を調整し気を養う方法です。人間の体の中の「気」を調整することで、心身の安定や調和・自然治癒力を高め病気を予防する伝統的な保健法です。呼吸を意識的に整え、また自分の意識によって「気」を引き出す方法をマスターしましょう。「気」の流れる順序に従って動作を組み合わせることで、血行促進・消化機能・呼吸機能・新陳代謝を高めるレッスンです。

エナジーヨガ

4月28日(土) 10:30~11:30

- 横須賀中央スタジオ
- レッスン料 2000円
- ★ 講師 小野百合子

第3弾のエナジーヨガは、体力と消化力を高め生命活動そのものを支えている重要なポイントを活性化します。カラダ全体に大きな影響を与え判断力をUPさせ、物事を良い方向へ向けていくポイント法をレッスンします。

ステップUP! ヨガ

4月21日(土) 13:00~14:30

- 横須賀中央スタジオ
- レッスン料 3000円
- ★ 講師 小野百合子
- 定員 5名

高度なポーズに挑戦するだけでなく、苦手な動きを→好きなポーズ・得意なポーズへと転換させていく方法を伝授します。できなかったことが、できるようになった! 嬉しさを体感してみてください。挑戦することの素晴らしさは、これからのあなたの人生をも変えてくれるかもしれませんよ♪
考えてるよりまずは一歩踏み出してみましょう!
*お一人ずつカラダの動きを見ながら指導させていただきますので少人数制となります。