

GOLDEN WEEK 企画

SPECIAL WORK SHOP

今年のゴールデン・ウィークは、集中的にヨガを深めましょう！
大阪では滅多に受講出来ない、東京で大活躍中の実力派ヨーガインストラクター・
田中 聡子先生をお招きして、ご自身の学びとプラクティスを通じて得られた貴重な
教えを濃いーくたっぷり二日間でご教授頂けます。

<日時・プログラム>

★5/3(火)

11:00-13:00 : Blueprint Alignment ① 股関節

14:00-16:00 : Blueprint Alignment ② 肩

17:00-20:00 : WS-1 アジャスト基本

★5/4(水)

11:00-13:00 : Blueprint Alignment ③ バックバンド

14:00-16:00 : Blueprint Alignment ④ アームバランス

17:00-20:00 : WS-2 ペルビックフロアヨガ



<クラス・WS 詳細>

Blueprint Alignment

【健やかなボディとマインドへ導くヨガ プラクティス】

すべてのアサナの土台となる見取り図的なポーズを丁寧に練習します。

このクラスで目指すのは、正確なアライメントをとることではなく、関節に負担をかけない動く方向を体感することです。

アサナを知的に練習することで怪我を防ぎ、アサナがもたらす内的効果を高めます。

股関節と肩関節

ともに球関節ですが、安定性と自由度が大きく異なります。

股関節は安定性が高く、自由度が低いですが、肩関節は自由度が高く、安定性が低くなっています。

また筋力が優位になりすぎると、柔軟性を得るのが難しく、柔軟性が高すぎて筋の強さが足りないと安定性が低くなってしまいます。

練習において、自分にとって必要なことは何なのか、それを知ることが大切です。

①②で関節の働きを、③④でアサナの練習法を紹介します。

WS1

アジャスト基本のき。

正しいアライメントを指導するためにハンズオンアジャストは有効な手段となり得ますが、誤った触れ方をすると、かえってアライメントを崩しかねません。

このクラスでは”人に触る”ということの必要性和、その触り方から考えていきます。

ヨガ指導における実際の経験はもちろん、タイヨガマッサージセラピストとして、また理学療法を学ぶ学生として多くのクライアント、患者に触れてきた経験から生まれたクラスです。

既に指導をされている方から、将来指導者を目指す方などに、特にお勧めのクラスです。

WS2

ペルビックフロアヨガ ～女性限定クラス～

アサナやプラナヤマで欠かすことができないけれど、実際にどう使えばよいのかわからない骨盤底筋。自身のヨガ・プラクティスの経験と理学療法を学んだ知識から骨盤底筋群の解剖と、呼吸との関係、さらに骨盤底筋を正しく使いすこやかなヨガ・プラクティスを育むためのヒントをお伝えします。

ヨガをする全ての女性に向けたクラスです。

*ペルビックフロアヨガとは、米国を代表するヨガティーチャーのひとり、Leslie Howard 先生が提案する骨盤に関するセラピーとしてのヨガです。

田中聡子先生は、このペルビックフロアヨガの日本で最初に認定されたセラピストです。

<料金>

Blueprint Alignment クラス①②③④：各 4,000 円

WS-1,WS-2：各 5,000 円

①②, WS-1(1日通し)：12,000 円

③④, WS-2(1日通し)：12,000 円

2日間全て受講：23,000 円



<講師>

田中 聡子



チャック・ミラー氏とマティ・エズラティ氏に師事。

ふたりの師と自身の体に忠実な生徒であり続けようと、日々アシュタンガヨガを中心にプラクティスを実践中。 またハタヨガ、アイアンガーヨガなどアシュタンガヨガの他にも、様々なタイプのワークショップやティーチャートレーニングにも参加し、捉われない自由な心でヨガを深めている。

師であるマティ氏の強い勧めを受け、また多くの師から学んだ知識と自らのプラクティスの経験をより多くの方とシェア出来たら、と指導を始める。

ヨガ指導の他、アーユルヴェーダライフスタイルコンサルタント、タイヨガマッサージセラピストとしても活動し、現在は理学療法を学ぶ専門学校生でもある。

RYT500

E-RYT200

ペルヴィックフロア認定セラピスト

<会場>

Yoga Shala Samadhi

<http://ys-samadhi.com/>

<お問合せ・お申込み先>

info@ys-samadhi.com



YOGA SHALA SAMADHI