

ヤムナボディローリング & フランクリンメソッド

コラボワークショップ「健やかな背骨は動きをもたらす」

背骨は身体のある中心にある柱です。

この柱の建て方、動かし方で股関節や肩関節に影響を及ぼします。

背骨がどのようなしくみで出来ていて、背骨のどこが動いて、どこが動いていないのかなど、最先端に行く、ヤムナボディローリング と フランクリンメソッドを体験することで、身体をご自身で気づき、自らの力でより良く変化できるようにしましょう！

フランクリンメソッドとは

人のからだは本来どう働くようデザインされているかを体感し、イメージしながら動く事で効率的にパフォーマンスを上げます。



講師：森上 亜矢子

フランクリンメソッド®公認エジュケーター レベル3
ダンサーズヨガ、ダンスインストラクター

ヤムナボディローリングとは

ヤムナボールを使って、骨、腱、筋肉の順に刺激をしていき、動きやすい身体を構築していきます。



講師：八木ふみ子

ヤムナボディローリング ティーチャートレーナー
エアロビック上級コーチ(日本体育協会)

日程：6月10日(日)

① 12:30-14:30 フランクリンメソッド

背骨のしくみと動き、骨盤や姿勢との関わりを体感し、自由な動き、ポジティブな背骨へのステップアップ！

② 15:00-17:00 ヤムナボディローリング

骨盤まわりを調整して背骨を上へ引き上げていくためのスパインワーク

受講料：9000円/2クラス、 5000円/どちらか1クラスのみ

(ご予約後キャンセルされますと、キャンセル料5000円/クラスが 必要になります。ご了承ください。)

持ってくる物： 動きやすい服装(ボールを巻き込まないよう、上下共、出来るだけ身体にフィットしたものを着用ください。)、ヨガマットなど床に敷くもの(タオルはボールを巻き込むため不可)

① に参加する方は、フランクリンボール (オレンジまたはグリーンボール 2ヶ)

② に参加する方は、ヤムナボール (パール・ゴールド・シルバーなど大きいボール 1ヶ、ブラックボール 2ヶ)

これらのボールをお持ちでない方は、必ず御予約時にその旨ご連絡をお願いいたします。

場所： Studio Lido (スタジオリド) 大阪市浪速区敷津西2-5-7 (<http://studio-lido.com/>)

大阪市営地下鉄「大国町駅」下車 徒歩2分、JR「今宮駅」下車 徒歩5分

予約： 6月8日までに森上まで am-2011_healing@ares.eonet.ne.jp メールをお願いいたします。

(ご予約の際には、上のメールアドレスを必ず「許可」願います。2-3日で返信が届かない場合は送信エラーの可能性がございますので、御手数ですがもう一度ご連絡を、お願いいたします。)