

IYC ムーンデイワークショップ

アシュタンガヨガのアライメントの基本のきほん【全2回】

【講座内容】

あなたは自分が正しくポーズが取れているかどうか疑問に思ったことはありませんか？また、自分自身のポーズの取り方が安全なものかどうかを自分で判断することはできますか？

この講座では自分自身を内側から観察し、自分のポーズを自分自身で調整【アジャストメント】していく基本を学びます。

今回取り扱う内容は最も基礎的な部分ですが、プライマリーシリーズの全般、さらにインターミディエート・アドバンスを練習する人も自分自身で安全にポーズの正しい取り方をしていけるようになる知識をお伝えする予定です。

まっすぐに立つことから始めて、腕の使い方・足の使い方・骨盤のととのえ方・背骨の使い方・手のひらの使い方・体側の使い方を学び、安全な前屈・後屈・ひねりやアームバランスを行う基礎を培います。

ヨガを始めたばかりの初心者の方はもちろん、インターミディエートシリーズ以上を練習する方や、ヨガ指導者の方もぜひご参加ください。

【日時・場所】

第1回 2016/1/10 日曜(新月) 11:30~13:00 @表参道スタジオ1階

第2回 2016/1/24 日曜(満月) 朝 7:30~9:00 @荻窪スタジオ5階

*第一回と第二回では全く異なる内容を取り扱います。できれば二回連続での受講が好ましいですが、どちらか一回だけのご参加も可能です。

【講師】モモ (KPJAYI Authorized Level. 2)

(アシュタンガヨガのプライマリとインターミディエートの全ポーズの指導資格を授与)

【料金】IYC 通常チケット制

※レンタルマットに限りがあるので、なるべくご自分のマットをご持参ください。

お問い合わせや質問などは下記メールアドレス Momo までどうぞ。

momoshanti@gmail.com

みなさんのご参加を心からお待ちしております。