



～硬い人限定～

体に柔軟性があったほうがいいのはわかっているけど、どのようにやるのかわからない。

体の動きを大きく分けると「前・後の動作」「横の動作」「ひねりの動作」に分けることができます。それぞれ順番に柔らかくしていきましょう。

**{やってみよう}**

- ・体が柔軟になるポーズができるようになろう
- ・なぜ体が柔軟になると健康になれるのか学ぼう
- ・ワークショップ後も自分で実践しよう

**{柔軟になると}**

- ・若さを保てる⇒柔軟運動によりリンパの流れが良くなる。そして内臓がマッサージされて若さを保てる。
- ・疲れにくい体になる⇒自分の体の変化に敏感になるので体が無駄な緊張をしていることに気づき緊張を緩和することができるので、リラックスして生活ができるようになる。
- ・ケガをしにくい体になる⇒反射神経が良くなるので体がけがをしそうになった時に回避しやすくなり、ケガをしにくい体になる。
- ・姿勢がよくなる⇒背骨のラインが綺麗に整うとともに、体の変化を意識できるようになるので、背骨の曲りに気づいてラインを整えられる。
- ・バランス良い体になる⇒ヨガの動きで上半身、下半身、手、足のそれぞれのバランスが整えられバランスの良いからだに見える。



**【日程】**

「前屈・後屈」ワークショップ&懇親会

2/16 (土) 12:00~13:30 (懇親会 13:45~15:00)

「サイド・ひねり」ワークショップ&懇親会

2/23 (土) 12:00~13:30 (懇親会 13:45~15:00)

「バランス・強さ」ワークショップ&懇親会

3/2 (土) 12:00~13:30 (懇親会 13:45~15:00)

**【場所】**

YOGA SPA yogayuH

新潟県新潟市中央区水道町1丁目 5939-37 シーウエスト3 2F スタジオ

**【料金】**

3回 : 3,500円

2回 : 2,800円

1回 : 1,500円

※食事代込

**【講師】**

監修 : クリシュナグルジ 指導 : 鈴木 麻衣

**【特典】**

ワークショップで行ったアーサナの解説資料

ワークショップの様子を撮影した動画

(後日ダウンロード形式でご提供します。)

※ワークショップの後はベジタリアンフードを食べながらの懇親会を行いますので、  
質問がありましたら何でも聞いて下さい♡

**【定員】**

20名

受付期限 2013年1月13日~2月13日

定員になり次第締め切らせていただきます。

**【申込】**

YOGA SPA yogayuH

TEL/FAX 025.201.7092

[info@yoganiigata.jp](mailto:info@yoganiigata.jp) 「柔らかくなるWS宛」

