



11/7
(THU.)

アクロヨガ 全国ツアー in 和歌山

@蓮舞 高松スタジオ

①10:00~

ハンドスタンド&ピンチャマユラーサナが簡単になるWS

ハンドスタンド（逆立ち）とピンチャマユラーサナ（肘をついた逆立ち）

いつか出来るようになりたい！という方も多いのではないのでしょうか？

でもほとんどの方が、どうやって自分で練習したらいいかわからない、上手にならないという方が多いのが現状です。

難しいイメージが強いのと思いますが、実はしっかり知識を身につけて基礎から練習すれば、そんなに難しいアサナではないのです！

このWSでは、ハンドスタンドとピンチャマユラーサナへのハードルがググッと下がる事間違いなしの魔法のステップをお伝えします。

全く出来ない。やった事もない！という方も大歓迎のクラスですので、お気軽に是非ご参加ください♪

②12:30~

気持ち良すぎる！アクロヨガ体験会&タイマッサージ

今回の体験会ではアクロヨガのセラピーポーズにチャレンジして頂きます。

宙に浮くリストラティブヨガ（道具を使用したリラックスヨガ）と呼ばれるほどの心地よいアクロヨガセラピー。手や足の上にぶら下がり、ふわっと宙に浮く不思議な浮遊感の中でマッサージが受けられます。クラスではタイマッサージを基礎から学び、触れ方、圧のかけ方など細かなテクニックを身につけ、その知識を生かしてフライングの練習を進めます。マッサージテクニックが身に付くのはもちろん、落ち着いた静かな空間で受けるマッサージは極上のリラックスタイムになる間違いなし♡簡単なポーズを行いますので、覚えて帰って周りの人にやってあげるのにもおすすめです！

忙しい日常から少し離れて、リラックスした時間を楽しみましょう♪

《アクロヨガセラピーの効果》 完全な脱力状態でマッサージを受ける事により深層部から全身をゆるめる事ができ、凝りやストレスの解消、リラックス効果が期待できます。さらには内臓の活性化、血行促進、むくみの解消にもつながり、マッサージ後の全身のすっきり感は格別です。身を委ねる・余計な力を抜く。など頭では分かっているけど実践するのが難しい感覚を簡単に感じる事ができるのも、アクロヨガの魅力のひとつなので是非試してみてください♪

【会場】 和歌山市西高松1丁目4-23
和田シンビル内

【料金】 ①または②・各4000yen
①+②・・・7000yen

講師：西浦りさ (ACRO YOGA JAPAN)

アジア初となるアクロヨガ指導者(Level2)。アクロヨガをはじめ、パワーヨガや逆立ちのWS、キッズヨガからシニアヨガなどと幅広くレッスンをを行い、笑顔溢れるクラスでは、とにかく楽しい！そして驚くほど身体が変わる！と定評がある。現在はアクロヨガジャパンの代表として、車で47都道府県全てを回るツアー活動や、日本最大級のアクロフェスティバルを主催。またワークショップでは年間3000名以上への指導を行い、全国各地でのレッスン、ヨガイベント出演の他、TVやCM、雑誌などのメディアに多数出演し、ヨガの魅力を広げている。

アクロヨガジャパン代表/Acroyoga 正式指導者 (level2) /Acro Revolution正式指導者/全米ヨガアライアンスE-RYT200(アシュタンガヨガ)

【ご予約・お問い合わせ】



YOGA STUDIO
蓮舞
—はすまい—

TEL : 090-3357-8401

Mail : info@hasumai.com

LINE ID : hasumai



LINE QRコード