

# セルフ整体ヨガWS【少人数制】

ヨガアサナによって心と身体の調和・関節や筋肉の滞りを改善！のほが”””  
古い怪我による硬直・姿勢・長年の癖・知らず知らずのうちにおきている捻じれ  
等々。。

せっかくのヨガアサナが何年たっても快適に味わえないことがあります。  
そこで、私が学んだ整体

## 中井マサル先生の ZERO-G TOUCH NEO-G TOUCH (北海道発)

を基本に、ヨガの解剖学・経験等を織り交ぜた独自のセルフ整体ヨガWSを開催  
します。

セルフ整体を無理なく簡単に日常生活に取り入れることにより、その先のヨガ  
アサナ・運動・歩行・日常生活等が快適になることを目指しています。

### ① 肩周りを快適に！

上半身メイン 肩関節・肩甲骨の弛緩、四十肩、手首・ひじの振れ等

6/20 (日) 7/4 (日) 7/18 (日) のいずれかをお選びください。

### ② 足・脚・腰を快適に！

下半身メイン 腰・腿・膝の振れ・足首弛緩等

6/27 (日) 7/11 (日) 7/25 (日) のいずれかをお選びください。

時間 各日 10:30 ~ 12:30

定員 1クラス 4名 【少人数制】

受講料 1クラス 4000円当日お支払い 資料あり

締め切り 定員になり次第

申し込み 鈴木まで  頭・ライン・メール・HP 予約フォーム等でお願ひします。

受付完了の返信いたします。

ぴーすパワーヨガ 鈴木佳子