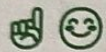


中井マサル ZERO-G TOUCH WS・施術会のご案内

今回のワークショップは、筋肉（解剖学）と身体操作の秘密についてヨガと絡めて学びます。



① ヨガと筋肉（解剖学）

当たり前のように動いているこの身体は、骨と筋肉が協力し合ってます。その筋肉の不思議な機能を知ることにより、ヨガアサナの変化を感じていきます。基本から応用まで楽しく学びましょう。

② ヨガと身体操作

せっかくヨガで身体を整えても、普段の生活で疲れる身体の使い方をしていると台無しになります。

身体操作で、身体の秘密を知って生活やヨガに活かしていきます。

日時 12月17日（土） 10：00～12：00

受講料 5000円

定員 16名

場所 ぴーすパワーヨガスタジオ

申し込み 鈴木まで

ZERO-G TOUCH 施術会

・12月16日（金）
15：00～19：00

・12月17日（土）
13：30～19：30

・12月18日（日）
9：00～19：00

45分 12000円

申し込み 鈴木まで