

## 女性限定【湯上り美人の会】のお誘い

からだところと暮らしを整えるインストラクターの花村睦@パヴィです。

今回もみなさまのからだところがノンビリ・ユツタリ…そして、女性力がアップする湯上り美人さんになる時間を提供いたします。妊娠されていない方でしたら、どなたでもご参加していただけます。そして、妊娠を望まれ方や更年期時期を健やかに過ごしたい方にも、喜んで頂けるクラスだと思います。

私がヨガをして良かったと思う点は、自分のからだ／体調に合わせて、自己メンテナンスができるようになったことです。ゆっくりヨガができるときには、丁寧に1時間。時間がない時には、自分の気になる場所を意識しながら、朝起きた時・お風呂の中・夜眠る前に必要な場所をヨガストレッチをします。

「湯上り美人の会」は、太陽礼拝のポーズとねじりのポーズを教えます。太陽礼拝のポーズは、ヨガの動きの基本要素で構成されていますので、このポーズを正確に毎日行えば、ふだんのからだのメンテナンスには充分だという確信があります。そして、ヨガポーズの要素を分解して理解することで、様々なポーズに応用することができます。

毎回太陽礼拝のポーズ全てを指導しますが、その中でひとつのポーズをとりあげて、その要素を30分の座学とともに、骨や筋肉丁寧に指導します。6回で1クールという形で、こちらの講座を続ける予定です。質問等、ありましたら、ご連絡ください。よろしくお願いいたします。

日時： 2013年12月1日(日) 14:00～16:00 13:45 入室

対象： 理論とともに、ヨガを学びたい女性

人数：6名

場所：池尻地区会館2階 第2会議室和室（タタミの部屋＋鏡つき）せたがやがやがや館と同じビル

持ち物：ヨガマット・からだの動かしやすい服装／Tシャツ＋長パンツ・からだを覆えるサイズのフリース

筆記用具

費用：1回3000円