

今年もやります! ヨガフェス、オーガニックライフ東京など大きなイベントでも大人気の中村尚人先生ワークショップ3本立て!

多くのヨガインストラクターもファンになる理由は、解剖学という難しい印象を覆すユーモア溢れる表現と気づき。1日尚人先生のクラスを受けれる少ないチャンス! インストラクターはもちろんヨガ初心者でもわかりやすいクラスです。

中村 尚人 SPECIAL WORKSHOP

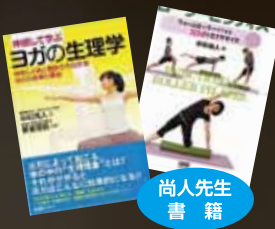
Naoto Nakamura profile

株式会社 P3 代表取締役
studio タクトエイト 主宰

幼少より水泳、登山、合気道などを通して「自然と身体との関係」に興味を持つ。

1999 年理学療法士の国家資格を取得。大学病院、クリニックなどで臨床経験を積む。2005 年にヨガに出会う。ヨガインストラクターコース修了後、2008 年ピラティスの国際資格を取得。

ヴィヴェーカナンダヨーガ研究所 YIC、YTIC 修了。現在は、医学とヨガ・ピラティスの融合を探究している。2011 年八王子にヨガ・ピラティス・ウォーキングスタジオ「タクトエイト」を立ち上げる。自身のヨガの流派はオーストラリアの理学療法士が創設した Yoga Synergy、カイヴァルヤ、ターマヨーガ研究所での伝統的ヨガである。ヨガ分野ではケガ無く、安全で機能的なアーサナを追求、指導している。「ヨガの解剖学」「コメディカルのためのピラティスアプローチ」著、他多数。



ポスチャー高崎店 9/24SUN

1部 / 10:00-12:00

ヨガの解剖学でインナーマッスルとアウターマッスルを使い分ける

2部 / 14:00-16:00

王様のポーズに挑戦!ヘッドスタンドを解剖学で紐解く

3部 / 17:00-19:00

自分の歪みに気づき挑戦するメソッドFRP

●参加費 / ビジター 1クラス¥5,000 (3本セット¥13,000)

会員様 1クラス¥4,000 (3本セット¥10,000)

●定員 / 各20名 **完全予約制**

