

前回は大好評のWS
難しくおもわれがちなアクロヨガ
ハンドスタンドを
やさしく、丁寧に伝えます！



ACRO YOGA
JAPAN

<http://acroyogajapan.tokyo>

1部 2.5時間で変わる！ ハンドスタンド・ピンチャムユラーサナ集中講座



あこがれのハンドスタンド・ピンチャムユラーにチャレンジ！

手首や肩を痛めない重心の乗せ方や、身体の使い方、正しいアライメント、家で出来る練習法、安全な降り方などを、壁を使用したりベアワーク等で練習します。パワーだけでキープするのではなく、ちょっとしたコツが大きなヒントとなり、新しい感覚に出会える事でしょう。広い壁もある大きなスタジオなので、安全に練習出来るのも嬉しいポイントです！

2部 アクロヨガで学ぶ アジャストメント&マッサージ 体験会



ヨガとタイマッサージを融合させた話題のアクロヨガ！

アクロヨガはタイマッサージがベースとなり生まれたポーズも多く、リンパ節を刺激し、全身を伸ばしてねじり、逆さまになる動きを繰り返す事により、全身のマッサージ効果も高く、むくみの改善や、肩こり・腰痛・眼精疲労回復の効果なども期待できます。また、人に委ねる心地よさ、与える喜び、ヨガの本来の意味でもある「繋がり」を感じる事が出来る楽しい練習です。

Q.体重が重いけど大丈夫ですか？

A.体を支えるポイントおさえているので心配ございません。またサポートする人が付きますので安心して下さい。

Q.一人で参加しても大丈夫ですか？

A.レッスンは参加者をシャッフルしますのでお一人でもお友達と参加でも楽しめます。

Q.難しそう出来る気がしないのですが…

A.今回は体験会なので誰でも出来る簡単なポーズを行います。タイマッサージの要素が多いので体もほぐれます。

5/21日

●会場／ポスター高崎店 ●時間／①10:00～12:30 ②14:00～17:00

●参加費／ビジター様 ¥5,000(セット¥9,000) 会員様 ¥4,000(セット¥7,000)

●定員／各20名

完全予約制

1部 2.5時間で変わる！ ハンドスタンド・ピンチャムユラーサナ集中講座

こちらのクラスでは、ハンドスタンド(逆立ち)とピンチャムユラーサナ(肘をついた逆立ちで足をまっすぐ上に伸ばしたポーズ)が出来るようになる為に、何かすべきか・どこでつまづいているのかを、分解しながら学びます。

手首や肩を痛めない重心の乗せ方や、身体の使い方、正しいアライメント、家で出来る練習法、安全な降り方などを、壁を使用したりベアワーク等で練習しますので、初めての方でも、もう少し出来る!という方にも満足して頂ける内容となっております。パワーだけでキープするのではなく、ちょっとしたコツが大きなヒントとなり、新しい感覚に出会える事でしょう。広い壁もある大きなスタジオなので、安全に練習出来るのも嬉しいポイントです！

こちらのWSは 逆転ポーズを全くやった事のない方でもご参加頂けます。経験は問いませんので、お気軽にチャレンジしてみてください！《出来るからやる》のではなく《出来ないからやる》のです！

2部 アクロヨガで学ぶアジャストメント&マッサージ 体験会

アクロヨガとはインドから伝わるヨガの練習方の一つで《ヨガ・タイマッサージ・アクロバット》を融合させた流派です。LUNAR(陰)・SOLAR(陽)の二つの要素があり、重力を利用して2人以上でポーズをとっていきます。

筋力・柔軟性・集中力アップはもちろん、アクロヨガではアライメントにごまかしが利かない為、身体の繊細な使い方や動きの癖、身体全体のバランスが鮮明に感じられ、一つ一つのポーズをしっかりと深く味わう事ができます。また1人での練習のヒントにも繋がります。

タイマッサージがベースとなり生まれたポーズも多く、リンパ節を刺激し、全身を伸ばしてねじり、逆さまになる動きを繰り返す事により、全身のマッサージ効果も高く、むくみの改善や、肩こり・腰痛・眼精疲労回復の効果なども期待できます。また、人に委ねる心地よさ、与える喜び、ヨガの本来の意味でもある《繋がり》を感じる事が出来る楽しい練習です。

この体験会では、アクティブに身体を使う《SOLAR》で、ヨガのアジャストメントを学び、重力を利用して身体を緩める《LUNAR》で、フライングマッサージを練習します。最後は簡単なタイマッサージをベアで行い、疲れた身体をじっくりほぐしていきます。

一見、パフォーマンスに見えるアクロヨガですが、見せる練習ではなく、相手と向き合う事で自分自身もしっかりと感じる事が出来るヨガです。難しそうに見えますが、体験すると意外と簡単に出来るポーズも沢山あるので、まずは体験会からチャレンジしてみてください！

ご予約・参加方法

まずはお電話にてご予約下さい。
参加費は下記口座振り込み又は、
スタジオにて現金前払いとさせていただきます。

群馬銀行 本店営業部 普通 2487796
カ)アーツデザインプロジェクト

お振込手数料はお客様負担となります。
又完全予約制の為、直前のキャンセルの場合
キャンセル料をご負担いただきますのでご了承下さい。

ビジター様…¥5,000(セット¥9,000)

会員様…¥4,000(セット¥7,000)

キャンセル料について

●当日…100% ●1日～3日前…50% ●4日～5日前…20%

参加方法・お問合せは
ヨガスタジオポスター高崎店までご連絡ください

tel.027-388-1221

yogastudio-posture.com

mail/info@yogastudio-posture.com

西浦 莉紗

ヨガインストラクター/アクロ/パフォーマー/アクロヨガジャパン代表/全米ヨガアライアンスE-RYT200



2008年からヨガの指導を始める。伝統的かつ新しいバイブレーションを常に追い求め、インド・アメリカ・アジア各国など世界中を旅しながら、都内を中心にヨガインストラクターとして活動中。
2013年、国内初となるアクロヨガの団体「ACRO YOGA JAPAN」を立ち上げ、パフォーマー兼代表を務めている。現在はアジアでも稀少なAcroyoga正式指導者(Level1・2)を習得し、アジア最大級のイベント「横浜ヨガフェスタ」や「コアヨガカンファレンス」などのイベントに出演し、国内だけでなく海外でのWSも勢力的に行うほか、自主企画としてヨガに触れる機会が少ない人にヨガの素晴らしさを伝える為、様々なシーンでのコラボイベントを開催中。さらにはTVや雑誌、CMモデルなど、活動の幅を広げている。

毎年ポスターのイベントでパフォーマンスを披露していただいている西浦莉紗先生。

