

KAZUYA YANAGIMOTO SPECIAL WORKSHOP 2DAYS

ヨガスタジオ ポスチャー前橋店 6/17^{SAT}

①ASANA MANDALA 初級 14:00-16:00

『曼荼羅(マンドラ)』を描くように、フローの中でマットの上に様々な「マンドラ=聖なる円・輪」を描いていきます。

Kazuya先生の、生徒の身体の感覚を読み取る鋭い感性とリードによって、その円を描きながらバラバラに解されていく身体の各部位。

それを再び統合させて、快適で安定したアーサナに辿り着いていきます。

肩や股関節、背骨…と各部位に描き出したマンドラを、自らの身体全体に展開し、もはや単なる絵図ではなく心身そのものをマンドラ化していくよう に…

アサナマンドラを用いたゆったりとした深い呼吸とともに流れる動きの中で、深く神秘的な身体や心の内側へと眼を開いていきましょう。

②Any Given Day 17:00-19:00

座居と寝ポーズを中心に、開きづらい部位や硬くなりがちな部位を丁寧に緩めながら柔軟性を高めていくオールレベル・ストレッチクラスです。

波の形状が毎日違うように、身体のコンドディションは日々異なります。マットの上に立つことのできるそれぞれの特別な一日-Any Given Day-という贈り物に感謝の気持ちを込めて、その日の呼吸の波(自然の鼓動)・動きの波(身体の重み)に委ねながら、身体が心地良く緩んでいくのを感じましょう。

ヨガスタジオ ポスチャー高崎店 6/18^{SUN}

①ASANA MANDALA 前屈&ツイストフロー 11:00-13:00

心地よく効果的な前屈やツイストができていますか？

内観力を高め、神経系を鎮静する前屈、解毒作用の高いツイスト。どちらも日常の練習に多く取り入れたいポーズですが、上手く付き合えないと背骨を圧迫し痛める原因にも繋がります。

このワークショップでは、様々な角度からアプローチをかけ、身体の感覚を高め、これからも長く続いていく自身の練習をサポート します。

②アシュタンガヨガのポーズを深めるクラス 15:00-17:00

毎日のアシュタンガヨガの練習を繰り返す行う中での発見や疑問にフォーカスをあて、Kazuya先生と一緒に考えてみましょう。

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、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…¥6,000 ●会員様…¥4,000

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チャー各店までご連絡ください

ヨガスタジオポスチャー 前橋店／tel.027-219-0770

ヨガスタジオポスチャー 高崎店／tel.027-388-1221

