



ACRO YOGA

RISA NISHIURA



雑誌・TV・SNS・ヨガイベントでも大人気の
西浦莉紗先生のワークショップ!
話題のアクロヨガを体験できるチャンス!
初心者、未経験者でも安心の内容
一人でもでもお気軽にご参加下さい!

西浦 莉紗 profile アクロヨガジャパン代表/ヨガインストラクター/アクロパフォーマー

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。



ヨガスタジオ ポスチャー高崎駅西口店 11/17SAT

1部 10:00-12:00
初めてのアクロヨガ

2部 14:00-16:00
極上のリラックスアクロヨガセラピー
& タイマッサージ

- 参加費/ビジター 1部¥4,000 2部¥4,000(2本セット¥7,000)
会員様 1部¥3,000 2部¥3,000(2本セット¥5,000)
- 定員/各20名 **完全予約制**



1部 10:00-12:00
初めてのアクロヨガ

このクラスでは、ペアのストレッチやタイマッサージから始まり、アクロヨガの基礎となるポーズを学んでいきます。1人でのヨガの練習の中にある、重力に身を委ねる、軸で身体を支える、余計な力を抜く。など頭では分かっているが実践するのが難しい感覚をアクロヨガでは簡単に感じる事が出来ます。柔軟性、筋力アップはもちろん、コミュニケーション能力や協調性、信頼感の向上にも繋がると言われているアクロヨガ。女性同士はもちろん夫婦やカップルで挑戦してみたいか?3人1組でペアを変えながら行なうので、お一人参加の方も大歓迎です!出来ても出来なくても、みんなで大笑いしながら新感覚の浮遊感を楽しんでいきましょう♪

2部 14:00-16:00
極上のリラックスアクロヨガセラピー&タイマッサージ

宙に浮くリストラティブヨガと呼ばれるほどの心地よいアクロヨガセラピー。手や足の上にぶら下がり、ふわっと宙に浮く不思議な浮遊感の中でマッサージが受けられます。クラスではマッサージを基礎から学び、触れ方、圧の方など細かなテクニックから、身長差があっても簡単に出来るペアワークなどを行います。マッサージテクニックが身に付くのはもちろん、落ち着いた静かな空間で受けるマッサージは極上のリラクスタイムになる間違いなし♡覚えて帰って周りの人にやってあげるのにもおすすめです!忙しい日常から少し離れて、リラックスした時間を楽しみましょう♪

- 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でき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。

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

- 参加費/ビジター 1部¥4,000 2部¥4,000 (2本セット¥7,000)
会員様 1部¥3,000 2部¥3,000 (2本セット¥5,000)

お振込手数料はお客様負担となります。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。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 ポスチャー高崎駅西口店までご連絡ください
tel.027-384-4339
 yogastudio-posture.com
 mail/info@yogastudio-posture.com