

ヨガ&セルフボディケア イベントレッスン リンパセルフセラピー & ヴィンヤサヨガ



日時 5/28 (土) 17:00~18:30

講師 沖田 裕子

テーマ リンパセルフセラピー&ヴィンヤサヨガ

内容 骨盤のゆがみや脚の筋バランス、背骨のねじれを整え、自分でできるリンパマッサージ方法を伝授します。

リンパの流れを良くすることで、冷えやむくみを解消し、毒素や老廃物などの排泄能力を高め、抵抗力のあるカラダづくりを行いましょう。

後半は、ヴィンヤサヨガIのレベルを行い、汗をかいてさらにデトックス効果を高めていきます。

講師紹介

沖田 裕子
- Hiroko Okita -

【資格・経歴】

看護学校卒業後、横浜市職員として10年の産婦人科病棟勤務の他、小児科病棟、手術室勤務を歴任。2004年よりインストラクターとして活動を始め、エアロビクスの指導を行うかたわら、赤沼直美氏主宰講師のヨガ指導者養成コースをきっかけに、数々のティーチャートレーニングを修了し、ヨガの指導を深める。看護師、助産師の経歴を活かし、マタニティビクス、アフタービクス、ベビービクス、マタニティヨガの指導でも活躍。優しいキャラクターと信頼の高いレッスンは好評。

- 看護師 ■助産師 ■赤沼直美主宰ヨガティーチャーズトレーニング修了
- ファミリーヨガティーチャーズトレーニング修了
- 日本マタニティフィットネス協会認定(マタニティビクス、マタニティヨガ、アフタービクス、ベビービクス)
- JAFSA / ADI(日本フィットネス協会/エアロビクスダンスインストラクター)
- リンパセラピスト

