

イベントレッスン ココロとカラダのキレイヨガ

病院に行くほどではない、けどなんとなくすっきりしない・・・肩こり、頭痛、腰痛、膝痛、冷え、しびれ、浮腫み、実はちょっとしたことで改善できるんです♪

カラダの不調は筋バランスの崩れからおきています。それをマッサージや整体で治しても、一時的で、また時間がたつと元に戻ってしまう・・・。そんな経験ありませんか？また、それを治したくてヨガに答えを求めていないでしょうか？どうして不調がおきてしまうのか、どう対処したらいいのか、そのヒントとお伝えし、心地よくヨガを行っていきましょう。



2011年7月23日(土) 17:00~18:30

[足関節のバランスを整えるコンディショニング+ヴィンヤサヨガⅠ]

まずは、今すでに起きている問題を知ることから・・・

- ・足関節のモビライゼーション～足関節はカラダの一番下にある関節で、土台の部分。ここのバランスの崩れは全身のバランスの崩れにつながります。
- ・エネルギーラインである体軸の修正～自分のカラダの軸や筋バランスをチェックして、硬縮部位のストレッチ、弱化部位のエクササイズ。左右前後のバランスがとれたところで、その状態をキープできるようにヴィンヤサヨガを行います。



2011年7月30日(土) 17:00~18:30

[リンパセルフトリートメント+ヴィンヤサヨガⅠ]

冷えや浮腫みに効果的なご自宅できるリンパトリートメント方法を練習します。肩こり・腰痛などお持ちの場合は、前週のコンディショニングと合わせて行うとより効果的。リンパの流れが整ったところで、さらにデトックスできるようにヴィンヤサヨガを行います。



2011年8月 6日(土) 17:00~18:30

[考え方のクセがカラダに及ぼす影響と対処法+ヴィンヤサヨガⅠ]

誕生数秘学カウンセラーでもある沖田がバースデーナンバーの計算、各ナンバーの紹介、各ナンバー毎の思いのクセの紹介します。自分のカラダに宿る魂の、今世におけるカリキュラム。それを読み解く暗号であるお誕生日。その数字のメッセージを読み解き、考え方のクセからカラダに及ぼす影響を知りましょう！

講師紹介

沖田 裕子
 - Hiroko Okita -



【資格・経歴】

- ・Beaura Style Yoga インストラクター/Beauraマタニティヨガ・インストラクター
- ・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)
- ・Jafa / 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)
- ・日本ホリスティックコンディショニング協会認定フィジカルコンディショナー
- ・リンパセラピスト、誕生数秘学協会認定カウンセラー

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が好評です。