

パドマヨガ スペシャルWS vol.6

町家 ヨガ yinyang yoga

2018.9.8(土)

- ① 10:00~12:00
- ② 14:00~16:00
- ③ 18:00~20:00

※各クラス内容が異なります。
裏をご覧ください。



もりおか町家



ヨガ



音

パドマヨガ スペシャルWS vol.6は仙台からヨガインストラクター 笹川典子先生と倍音奏者 三浦伸子先生をお招きして yinyang yoga (陰陽ヨガ) を開催します。風情ある昔懐かしい「もりおか町家」を会場にヨガとシンギングボウルの倍音をご体感ください。今回はクラステーマに沿ったyinyang yoga (陰陽ヨガ) を3部構成でお楽しみいただけます。初心者や体の硬い方も安心してご参加下さい。



主催 パドマヨガ (高橋美香)

HP: padmayoga.jp 「パドマヨガ 盛岡」検索



もりおか町家物語館

盛岡市鉾屋町10-8 (敷地内駐車場あり)

yinyangyoga~陰陽ヨガ~

すべてのものには陰と陽の性質があります。私たちの心と体にも。相反する性質はどちらが一方に偏ることなく、補いながらバランスを取ることが大切です。前半は陽の性質を持つヨガ。フローヨガで呼吸とポーズの連動を体感し、解剖学的なアライメントを意識しながらカラダの巡りを整えます。後半は陰の性質も持つヨガ。リストラティブヨガ(道具に身を委ね、心身の休息を促し治癒力を高めるヨガ)やヨガニードラ(眠りと覚醒の間のまどろみの状態で行う簡単な瞑想法。休息の姿勢で行うリラクゼーションであり、ストレスマネジメントの1つ)などを行い、シンギングボウルなどの倍音楽器の音と共に深いリラクゼーションに入ります。

◎内容

①10:00~12:00 肩甲骨の可動域を広げ、深い呼吸を感じる

姿勢が悪く猫背になって肩が前に落ちると、頭の重みが首にのしかかり肩周りの動きは鈍くなります。それにより呼吸は浅くなります。このクラスの前半は、肩周りの不調を取り除くキーポイントとなる肩甲骨の動きを意識したポーズを取り入れ、積極的に胸を開きます。後半はシンギングボウルの演奏と共に深い呼吸を感じ、心身の回復へと導くリストラティブヨガを行います。

②14:00~16:00 股関節を様々な角度から柔軟性を高める

股関節は上半身と下半身を繋ぐ重要な役割を担っています。柔軟にする事で骨盤や関節をあるべき位置に調整し、体の動きを安定し体内の巡りを良くしていきます。前半は無理なく股関節を機能的に開く有効なポーズを行います。それにより効率的に股関節周りが柔軟になり、ポーズがより深まっていくでしょう。後半はシンギングボウルの演奏と共にさらに股関節の深層部に働きかける陰ヨガへと移っていきます。歪みを整え、血の巡りや気の巡りをスムーズにしていきます。

③18:00~20:00 ディープリラクゼーション

前半はフローヨガでゆっくりと心地の良い呼吸のリズムと共に流れるように動いていきます。体内の巡りが良くなり、交感神経に働きかけをしていきます。また、体のアライメントを整えリラックスしやすい体の状態を作っていきます。十分に体を温めてから緩めることでリラックス効果を高めます。後半はヨガニードラ、そしてシンギングボウルなどの倍音楽器の音色の中での「音浴」です。その音色は体の奥深くまで波打つように響き癒され、副交感神経に働きかけをしていきます。細胞レベルからのディープリラクゼーションをご体感下さい。

お申し込み・お問い合わせ

webでの申し込みは

「パドマヨガ 盛岡」で検索 padmayoga.jp

メールの申し込みはpadmayoga7221m@gmail.comまで

電話での申し込みは **090-9631-0765(高橋)** まで

※メールでのお申し込みの際は「受講クラス番号・お名前・メールアドレス・電話番号」をご記入ください。

また、受講費のお支払いについてはお申込み後、メールにてご案内いたします。

2日以内に返信がない場合はお手数ですがお電話でのお申込みを再度お願い致します。



◎講師紹介

陽ヨガ 笹川典子 (ササカワノリコ)

ヨガインストラクター



看護師として総合病院に勤務後、2006年より本格的にヨガを学びフリーヨガインストラクターとして仙台市内近郊で指導を開始する。解剖学や医療の見地からのヨガの学びを深め、指導をおこなっている。身体も心もライフスタイルも100人100通りある中でそれぞれの身体や心のアライメントを重視し、「毎日が素直に笑えるココロとカラダ」をつくるクラスを提唱している。

陰ヨガ 三浦伸子 (ミウラノブコ)

倍音楽者・ヨガインストラクター



2008年バンクーバーにてRYT200取得する。また国際シンギングボウル協会において、北日本(東北、北海道)初の認定プレイヤーとなり、他の倍音楽器と共にイベントを開催している。海外で学んだセラピーやヒーリング、「食」イベント等多方面から身体・心・魂を健やかに豊かな毎日過ごす為のナチュラルライフをプロデュースしている。

◎詳細

【日時】 2018/9/8 (土)

①10:00~12:00 ②14:00~16:00 ③18:00~20:00

【会場】 もりおか町家物語館

盛岡市鉾屋町10-8 (敷地内駐車場あり)

【持ち物】 ヨガマット(レンタル可事前予約・300円/1日)

水分・動きやすい服装・羽織もの
フェイスタオル2枚

アイピローまたはおしぼりタオル

【定員】 各25名 (先着順となります)

【受講料】 各3500円

2クラス受講 500円割引

3クラス受講 1000円割引