



オンラインで開催決定！！

## ヨガキネシス（機能改善ヨガ） インストラクター養成「スタティックフロー」

ヨガキネシスとは、ヨガ本来の効果（心身の健康）を引き出すために体の機能を理解し、体操を通してより心地よいポーズに近づけていくヨガです。

ヨガキネシスでは、5つのカテゴリーを学ぶことができます。

- ① スタティックフロー ② ダイナミックフロー ③ チェア  
④ ペルビックのボール編 ⑤ ペルビックのひめトレ&タオル編

今回の「①スタティックフロー」では、背骨の動きをバランスよく引き出すポーズやバランスのポーズを習得することができます。



ヨガキネシスを受講すると・・・

- ◆ ヨガに苦手意識のある方にも届けやすい
- ◆ カラダの機能を引き出す体操を取り入れたヨガなので機能改善できる
- ◆ カラダの変化を感じやすくなりヨガの心地よさを習得できる
- ◆ ヨガのポーズが深まり、効果を実感しやすくなる
- ◆ 指導の幅を広げることができる

【日時】 2021年4月25日（日） 10:00～14:00

【場所】 Zoomにて（PC・タブレット・携帯からお入りください）

【受講料】（税込）

非登録者 17,600円

登録員 15,400円

再受講 8,800円

事前 WEB 動画学習

『ヨガキネシス概論・基礎知識』 60分 4,400円

『動作練習・モデルレッスン等』 60分 4,400円

※協会コンテンツが初めての方は『ボディキネシス®概論・プログラミング』60分 4,400円

【講師】 橘千鶴・川瀬ひとみ（当協会講師）

【お申し込み・お問い合わせ】

NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり協会ホームページより

<https://www.ikinobi.org>

