

イケコからだスタジオ 特別講座

陰ヨガ

2013/ 11月16日(土) PM13:30~15:00



★陰ヨガ豆知識★

陰ヨガは、ダイナミックな動きのヨガ(陽ヨガ)とは対なる静的な動きのヨガです。動的なヨガとは異なり、静かに数秒から数分ポーズを保持する事で、関節や筋膜を緩やかに伸ばし、柔軟性を高めていきます。心身を解放し、安定させる効果があります。

講師 桜乃まゆこ
陰ヨガ・ジャイロキネシス指導者。
舞台女優・ダンサー。
ロミオとジュリエットなど多くの
舞台に出演。

北本市中央1-80
岩下ビル2F
JR高崎線北本駅西口
から桶川方面徒歩3分



会場:イケコからだスタジオ
参加費:2,500円定員10名

申し込み:048-591-8085