

# イケコからだスタジオ 特別講座

# 陰ヨガ

2014/ 2月15日(土)

PM13:30~15:00



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。

2006全日本武術太極拳大会 伝統拳術 第8位

## ★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。

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円会員2,000円  
先着10名  
申し込み:048-591-8085