



アシュタンガヨガ座学と実技の 3 時間 / 講師 しんのすけ

日程： 2/18(日), 3/24(土), 4/28(土), 5/27(日)

場所： IYC 表参道スタジオ 2 階 (東京都渋谷区神宮前 5-47-3)

最寄駅：表参道駅 (銀座線・千代田線・半蔵門線) B2 出口より徒歩 7 分
明治神宮前駅 (東京メトロ 千代田線、副都心線) より徒歩 10 分
渋谷駅 (宮益坂口)・原宿駅 (表参道口) より徒歩 15 分

2/18(日) 14:00~17:00 ⑭ ハンドスタンドへの道 ~空間の中で身体を止める~

毎年 2 月恒例のハンドスタンド WS。寒い 2 月だからこそ沢山ウォームアップをしてハンドスタンドへの道を極めてゆきましょう！ヘッドスタンド、ピンチャマユーラ、ハンドスタンドなど逆転盛りたくさん、重力という垂直一直線の中に身体を合わせる方法を伝授します。

3/24(土) 14:00~17:00 ⑮ フローティングジャンプとバックベンド~軽さを作る~

首と腰を詰めない上半身のバックベンドをマスターすると、身体が軽くなりピンヤサ動作やバックベンドなど身体操作にかなり自由度が出ます。この WS ではフワッと浮く感覚、腰と首を痛めないバックベンドを目標に、必要な筋肉を意識しワークを入れながら効率的な身体の使い方を探求します。

4/28(土) 14:00~17:00 ⑯ ジャンプスルー&ジャンプバック~体幹をきゅっと縮める~

アシュタンガヨガの実践の中で気持ち良くフローする為にはジャンプスルーとジャンプバック、アームバランス系のアーサナを滑らかにを行う事がキーとなってきます。この WS ではアーサナの入り方抜け方など様々な動作にフォーカスすると共に求心的な動きとその仕組みを解説し実践に繋がります。

5/27(日) 14:00~17:00 ⑰ バックベンド~体幹を引き上げ伸ばす~

最新版バックベンド WS は全く首や腰が痛くならないのはもちろん、気持ちよく伸長感のある遠心性のバックベンドアーサナの実践法をお伝えします。どこを使いどこを使わないかをピンポイントエクササイズで明確にし、必ず安全なバックベンドの練習に役立てる技法をお伝えします。

講師：しんのすけ

参加費： ● IYC チケット 2 回分または 1 回券 6,000 円

- マットのレンタル(¥300)もできますが、数に限りがありますのでなるべくご自分のマットをご持参ください。

レッスンに関するご質問やお問い合わせは下記へメールでお願いいたします。

→ vasudevashin@gmail.com

※ 事前予約は必要ありません。

開始時間の 15 分くらい前までに直接会場にお越しください。

