

2020.10.25

Sunday

ロルフムーブメント WS by 小鹿有紀

at Studio Inner Wave in 福岡

WS① 10:30～12:30 ☆一般の方向け

【日常生活とエクササイズをつなげるセルフケア】

生活の中で様々なトレーニングなどをしていても、1週間で見たときにそれはたったの数時間...その他の多くの時間は「日常」になっていきます。

エクササイズの効果を持続させ、エクササイズをすることで保つ健康ではなく、エクササイズをすることで自分の好きな事がより出来るようにな日々へとつなげていくためのセルフケアを紹介していきます。

日常生活の中に存在している癖が、エクササイズで大きく出てきてしまうので、日常の変化は、必ずパフォーマンスの変化につながります。
ほんの少しの意識の持ち方で、いつもしている動きがセルフケアにつながります。

ご参加の皆様のご要望に応じて、頭部～肩回りのセルフケアなどもご紹介します!!

WS② 14:00～17:00 ☆トレーナーの方向け

【手から全身をつなげ…レッスンと日常をつなげる】

指導していることが、生徒さんのレッスンの中で終わってしまっていることはありますか？レッスン後、着替えて帰路につく時、レッスンのときに見た気持ち良さそうな動きは残っているでしょうか？

時折、レッスンではすごくよく動けるのに、いざ帰りに歩いていると、歩き方が別人になってしまっている時があります。

レッスンでの学びを日常につなげてあげるのは、指導者の役割。
いろんな簡単な方法でそれを行うことはできますが、今回は、手から全身をつなげるエクササイズを利用して、皆さん自身でまず体感してもらうことから繋がっていきます。

自分自身のからだも気持ちよく、そして、いつもやっているエクササイズを他の視点から見る機会になっていければと思います。

受講費 WS① 6,500 円
 WS② 10,000 円
 WS①&② 15,000 円

申込期日 10月23日(金)

【振込先】 西日本シティ銀行 薬院支店
 普通 1316182 テダカノリエ

申込先 : studioinnerwave@gmail.com

件名に「ロルフムーブメント」とご記入頂き下記の内容をお送り下さい。

- ①お名前
- ②メールアドレス
- ③電話番号
- ④トレーナーの方は、お持ちの資格

