

WS① 11:00～13:00 ☆一般の方向け

『効果が出やすい筋膜のセルフリリース
& 持続するためのセルフケア』

おうちに持ち帰り使っていただけるスペシャルツールのプレゼント付き♡

- ・肩こりや足のむくみや冷えなど血流の問題からくる症状が気になる
- ・筋膜へのセルフリリースが気になる

そんな方におすすめです。

筋膜へのマッサージやリリースが巷に広がりつつある昨今。
やり方によって、より効果的になったり、逆にあまり効果的ではなかったり、やってもやらなくても同じだったりします。

筋膜のシンプルな、それでいてよく聞く説明とはおそらくちよつとばかり異なる説明も入れつつ、様々なツールを使ってのシンプルなアプローチをご紹介します。そして効果が持続しやすくなるためのヒミツをお伝えします。

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

申込期日 12月10日(土)

【振込先】西日本シティ銀行
薬院支店 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

WS② 14:30～17:30 ☆トレーナー向け

『頭・首・上肢・体幹のコネクションワークショップ』

頭部の位置が落ち着かなかつたり、首の使い方がうまくいかなくつたり腕と身体がうまく繋がらなかつたり、上半身をうまく使いきれていないことはとても多くあります。

ついつい得意な下半身の使い方に目が行きがちだったりしますが、上半身の使い方が改善しそこにうまく力が通るようになると、下半身の使い方も改善していくのが、上半身の改善のおもしろさ！下半身にばかりお肉がつきやすいのも、上半身をうまく使えていないことがポイントだと思っています！

筋膜についての小咄や、少し下半身にも繋げるエクササイズを足して、バランスをとっていきます。「そういうことか！」と身体で納得できる時間になっていけば、と思っています。

首が伸びるとこんなに全身が伸びるんだ！と感じられるWSです。

<こんな人に>

- ・首の位置が決まらない
- ・頭の位置がいまいち落ち着かない
- ・上半身がなかなか引き上がらない
- ・腕を使うのがとにかく苦手
- ・背骨のバランスがなかなか改善しない
- ・肩こり、首こりがある
- ・デスクワークが多い

at Studio Inner Wave

