

～お仕事前にスッキリ～ 朝活ヨガ

講師・ワークショップ内容紹介

10月10日（火）：「ディープストレッチヨガ」 担当：合田賢二

僕が自分の練習でよくしているストレッチのなかでも特にいいなと思っているストレッチばかり集めたので、柔軟性を効率よく高めたい方におすすめです。お尻やもも裏など下半身の大きな筋肉のストレッチを中心に行います。姿勢をキープしている間は、自分の身体の感覚に集中しながら、筋肉をかためずに呼吸に合わせてゆるませ広げていく使い方も同時に練習していきます。



講師プロフィール

24歳で劇団四季に入団し、数々の舞台に出演する傍ら、クラシックバレエやコンテンポラリー、ジャズダンスを学ぶ。その後舞台での身体のリハビリとしてヨガに出会う。現在は『憧れのポーズを美しく！』をコンセプトに、ヨガ講師として活動。ヨガの中でもアーサナ(ポーズ)に特化してポーズに自信を持ってない方、できないポーズをあきらめている方がより美しくポーズをとれるような強くてしなやかな身体づくりのサポートを行う。

10月11日（水）：「脳と身体をスッキリ！モーニングヨガ」 担当：世古恵利奈

呼吸法・瞑想法を取り入れて思考をリセットすることで仕事の集中力アップ。身体を大きく動かすことで全身の血行促進、気持ちの良い朝にしましょう！ヨガ初心者の方も安心してご参加頂けます。



10月12日（木）：「肩凝り解消！リフレッシュヨガ」 担当：世古恵利奈

デスクワークで最も悩む方の多い「肩凝り」を改善できるポーズや呼吸法を多く取り入れます。朝ヨガでリフレッシュしてから仕事をしましょう！ヨガ初心者の方も簡単にできますので安心してご参加ください。

講師プロフィール

ヨガで自律神経失調症やパニック障害を克服することができ、心と身体を整えられるヨガに魅力を感じ講師になる。現在は同じ病で悩む方に寄り添うオンラインレッスンや企業ヨガレッスン、イベントレッスンを開催している。
・インド政府公認プロフェッショナルヨガ検定取得講師/
・ミスワールド 2021 ミスヨガ賞受賞/
・電子書籍「鬱は才能～がんばり屋さんのあなたが生きやすくなるための9つのヒント」/
・JYIA 日本ヨガインストラクター協会 スクール講師/
・東京スカイツリーにてヨガレッスンを担当

10月13日（金）：「心と体の調和とバランス」

～Yogaを通じて、あなたの内側が教えてくれる～ 担当：Chica

「自己肯定感を上げよう」「なりたい自分」になろうと、自分に厳しくなっていないですか？Yogaを通して、今の自分を包み、少しずつのびやかに心と体を動かしていく練習をしてみましょう。心・体・エネルギー、自分の内側を観察し、自分の自然なリズムを探っていける 第一歩となりますよう、「全身のつながり」「思考の解放」「肉体の動かし方」3つのポイントで、初心者から中級者まで楽しめるカリキュラムをお届けします。



講師プロフィール

幼少期から芸能活動を行ない、役者・MC・歌手・ショーダンサーなどを経験。愛知万博・群読叙事詩劇への出演や、日本舞踊で国立劇場の舞台に、更にはワールドロボットサミットの実況アナウンスなど、幅広いパフォーマンスに精通。現在は、歌・ダンス・コントーション(柔軟芸)・空中芸など様々な経験を生かし、表現を組み合わせた『ニーズに合わせたパフォーマンス』の表現者として活動し、パフォーマーならではの独特の視点から、体のケアと癒しに特化したヨガを教える。

・全米ヨガアライアンス RYT200 取得