

# BODY MIND CENTERING WS

Spirals - Developing Body Awareness to Improve your Yoga Practice!

体の中のスパイラルを感じて、ヨガのプラクティスを高めます！

通訳つきWS

日時：3月20日 13時～15時

場所：湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28 1F

参加費：4500円

ご予約：メール [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com) 電話 052-253-5515

解剖学、グループワークとヨガを混じて、アマダさんはスパイラルの動きの学習を指導します。ボディー・マインド・センタリングという方法から影響を受けて、身体意識を高めるプログラムです。スパイラルは自然の中のどこでもありますが、私たちの体の中にもあります。スパイラルで成長し、スパイラルで動きます。

このスパイラルを発見して、その動きを気づいて、その動きと調和して、自分のヨガまたはダンスの練習を高めます！

太陽礼拝 A と B を練習します。ノートを持ってきてください！

1時間目：心臓と血液の中のスパイラル

2時間目：四肢の中のスパイラル

3月21日 10時～12時

@Viaura

名古屋市中区錦3丁目 14-14

夢現錦ビル 9F

Tel: 052-957-4501

4500円



アマダ・コムストック

身体意識の研究者。アメリカオハイオ州出身。現在、オハイオ州、モントリオール、東海岸でワークショップの活動をしている。

2014年からボディー・マインド・センタリングの創業者、ボニー・ベインブリジ・コーエンの元で勉強している。現在、アンドバーエジュケター、痛みのない動きができるための技術、の資格を取る勉強をしている。10年間の教育履歴を経て、子供から大人までの体験学習と自然ふれあい学習を携わっている。自然と身体の繋がりは彼女の研究に大きな影響を及ぼしている。趣味は、ヨガ、ダンス、と合気道。



湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL 052-253-5515 メール [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com) HP <http://shounan-shyz.com>