

正しい姿勢は楽な姿勢～そして美しい

生きる基盤の「呼吸と姿勢」実践セミナーのお知らせ

中尾和子先生が全ての人に提案する、いつでも、どこでも、誰でもできる呼吸運動と、JSA（ジョイント スケーティング アプローチ）ボールエクササイズです。

60兆個もの細胞一つ一つが呼吸しています。あらゆる臓器・器官は休むことなく動き続けています。生きていることは動いていることです。

今を無事に生きているからこそ、今までの日常を奇跡と感じるからこそ、自分の「からだ」に意識を向けて、わずかな時間の中で、自分だけのために「からだ」と語り合ひましょう。

JSA(ジョイント スケーティング アプローチ)ボールエクササイズとは？

JSAは小さなやわらかいボール（ソフトボール）を使い、無駄なストレスから体を開放させるボールエクササイズです。

むやみに体を鍛えるのではなく、動きの機能を向上させます。日常の気づかないストレス性の緊張を取り除き、その人本来の十分な能力を発揮できるように導きます。

- ・ボールで関節を押圧し、関節の正常な構成運動を導きます。
- ・簡単な動きなので、誰でもがたやすくできます。
- ・エクササイズ後、驚くほど即効に動きの軽さを感じ、痛みが軽減されます。
- ・力を抜く術を学びます。

記

講師：フィットネスインストラクター 中尾 和子 www.nakao-kazuko.net/

日時：・第73回：10月22日（木）**昼の部** ・第74回：10月22日（木）**夜の部**
・第75回：11月19日（木）**昼の部** ・第76回：11月19日（木）**夜の部**
・第77回：12月10日（木）**昼の部** ・第78回：12月10日（木）**夜の部**
昼の部：14：00～16：00（受付13：30）夜の部：19：00～21：00（受付18：30）

会場：MIURA BASE CAMP 2階サロン（東京都渋谷区千駄ヶ谷3-10-3）

www.snowdolphins.com

定員：各回共 21名

参加費：各回共 4,000円

（ソフトボールをお持ちでない方はボール代1個1,200円別途。

当セミナーでは2個以上使用しますが多少の貸し出しは可能です。）

申し込み：(株)ミウラ・ドルフィンズ

TEL03-3403-2061 Fax03-3403-2079 Mail info@snowdolphins.com

締め切り：定員になり次第

服装：動きやすい服装をご用意下さい。（冬期間は暖かい服装もご用意ください。）

講師プロフィール：



『第1回ミスボディビルコンテスト優勝。その後フィットネスインストラクターとして国内外で幅広い指導を展開。現在は各種プログラムのレッスンや指導者養成を行うほか、一般の人に向けた運動啓発のための講演やイベント、指導者のためのセミナーを展開している。厚生労働大臣任命「健康大使」

生きる基盤の「呼吸と姿勢」実践セミナー

・第73回 ☐ ・第74回 ☐ ・第75回 ☐ ・第76回 ☐ ・第77回 ☐ ・第78回 ☐
に参加する。（複数回参加可能・☑をしてください）

お名前：

ご連絡先TEL：

Fax：

E-mail