

Bowspring Yoga

beginner teacher training with Maiko Nagata



ボウスプリングヨガ 講師養成講座～初級編3日間

2019年9月14日（土）～16日（月）札幌

料金：52,500円（税抜）

会場：札幌市内中心部（詳細はお申込み後お伝えいたします）

時間：9:00-17:30（昼休憩12:00-13:30）

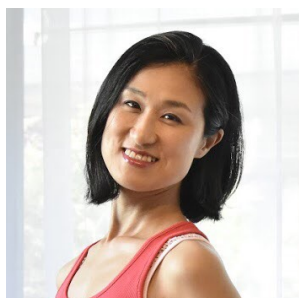
Training Topics:内容

- クラス実践
- Seed katasの説明
- Bowspring式のアルゴリズム（10KEYと5STEPS）
- 無意識の体的パターンの理解
- Bowspringの利点
- SRIDIVAとは
- ミスアライメントの観察とアジャスト調整
- 指導実践

Bowspring Yogaとは？

Bow＝弓、Spring＝バネ

この言葉には、背骨をしなる弓の形にし、バネのように使う、という意味が込められています。解剖学や最新のアナトミートレインに基づき、背骨のS字カーブを綺麗に整えることで人間本来の「良い姿勢」を取り戻せる「現代人の悩みに寄り添う最新のヨガ」として注目を集める、最先端のヨガです。



講師：永田 真移子 Maiko Nagata

北海道出身。全米ヨガアライアンスRYT200を取得後、Bowspringを深めるため東京へ。2018年に東京都豊島区にBowspring Yogaスタジオ「Radiant Heart」をオープンし、様々な身体の悩み解消（一般的な姿勢の悪さ、股関節痛、ひざ痛、肩こりなど長引いた筋骨格の問題）や美容（ヒップアップ、ウエストシェイプ）を目的とした幅広い顧客を持つ。本拠地であるデンバーにも毎年通う、日本にたった二人しかいないBowspring Yoga公認インストラクター。