



からだを長くしなやかに
ロルフムーブメント×ピラティス

Learning Pilates

2018.08.09 thu 14:00-18:00

長くしなやかなからだ。なんとなくイメージはあると思いますが、実際にからだの中はどのような状態になっているのでしょうか。またその状態になるには何が必要なのでしょうか。

今回は、前回大好評だった小鹿有紀のロルフムーブメント™と、Learning Pilates®の二宮幸子のピラティスの観点を用いたワークショップ。最近よく耳にする「筋膜」、そしてしなやかさに欠かせない「重力と重心」に着目しながら、どう動きに活かしていくのかを体感していきます。

筋膜とは/重力と重心/上半身と下半身の重心の関係性
手足から軸へのつながり/骨盤が消える感覚! ?/ロルフムーブメント&ピラティス

2018年8月9日(木)14時-18時/¥12,000

小鹿有紀(ロルフムーブメント) / 二宮幸子(ピラティス)

開催地は seuse studio(セウススタジオ/大分県大分市都町 3-1-14 大和ビル 4階)です。

お申込はラーニングピラティス事務局までご連絡下さい(先着順) ✉ info@learning-pilates.com