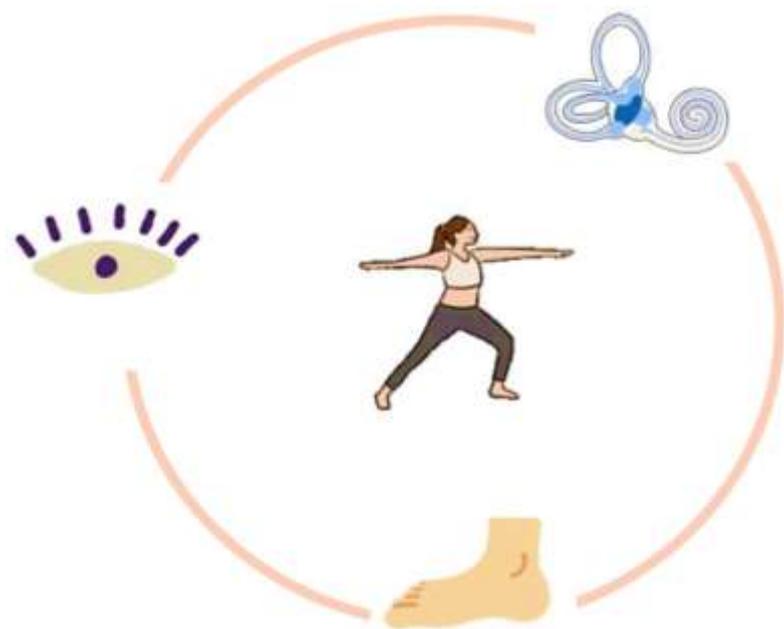


# 基礎感覚と人の動き

6/19 sun10:00-13:00

Online WS



人の身体を正常に動かすための3つのシステム、視覚系、前庭系、体性感覚系。

この3つの基礎感覚は、運動や日常の動作において不可欠な要素であり、姿勢、運動、慢性的な不調、自律神経系、感情にまで関わってきます。

今回はGWにスタジオで開催した「感覚統合とピラティス」のWSの内容をオンライン用にアレンジ。ピラティスやヨガなどのインストラクターだけでなく、一般の方にも取り入れやすい内容で開催します。

視覚系、前庭系、体性感覚系を含む感覚機能の種類や役割をお伝えしながら、それぞれを最適化するアプローチ、3つを統合するアプローチなどをご紹介します。感覚を統合することで、身体の無駄な緊張や怪我、不調のリスクを下げ、動きの質を高める土台をつくっていきます。

日時：6月19日(日) 10:00-13:00

題目：基礎感覚と人の動き

講師：二宮幸子(Learning Pilates® Director/seuse studio 代表)

対象：運動指導に携わる方 / 身体の使い方を知りたい方

場所：Zoomを使用したオンラインセミナー ※2週間の録画視聴あり

料金：税込¥9,350- (振込又はクレジット)

申込：セウススタジオ ☒info@seuse.net ☎097-532-8022

日時が合わない方や復習にもご利用いただけるよう、録画視聴も2週間可能なオンラインWSです。  
お申込みの締め切りは6月15日まで。