

きょうこジャスパー先生WS開催！

"仕事や家事、育児でからだのあちこちが痛い"
"デスクワークが原因でイマイチな日も…"
"他の人と比べてガッカリしちゃう…"

セルフケアのコツを 手に入れてみませんか？



MENU

90分



WS①

ヨガチューナップ®セルフケアエブリディWS

2024/7/6 (土) 10:30~12:00 ▶5,000円 定員12名

仕事や家事、育児と忙しい毎日の中、突然の痛みや不調が。そんなときセルフケアのツールと知識があれば、自分の身体を正していくことができます。また、ヨガチューナップの基本を学んで、そもそも不調が起こる原因と対策も合わせて考えていきましょう。マッサージや接骨院に行かなくても毎日スッキリと自由に身体を動かし暮らしていける生活を楽しんでください。

ランチタイム 12:10~12:50

酵素玄米と箱根西麓の“野菜と”さんのお野菜サラダ

- ◆料金 1,000円(カフェ受付レジにて現金・クレジットカード・PayPay・楽天ペイいずれかでお支払いいただけます)
- ◆準備のため予約受付またキャンセルは2日前までをお願いします。
- ※前日ご予約の場合はお問合せにてご相談下さい。
- ※WS参加者のみお楽しみいただけるメニューです。



※写真はイメージです

90分



WS②

ポリヴェーガル理論で自分と周りの世界を改革する方法

2024/7/6 (土) 13:00~14:30 ▶5,000円 定員12名

「他の人と自分を比べて落ち込む」「好きなことをやっていきたいのに現状を変えられない」「同僚や家族、友人とうまくやっていけなくて辛い」「不安になって夜眠れない」今の自分と周りの環境を変えていきたい。その答えは人間の持って生まれた、生物学的神経の反応にあります。科学的に立証されているポリヴェーガル理論を身体と神経で理解したとき、あなた自身、そして周りの世界が変わっていきます。このワークショップでは、実際の生活でどのように活かしていくのか、そして自分でできる神経の調整方法を学んでいきましょう。自分の成長のため、仕事場の同僚、ご家族や子供さんのと関係を向上させたい！とお考えの方、ご友人やご家族も一緒にぜひご参加ください。

～こころたくま塾～

きょうこジャスパー先生

ヨガチューナップ®の日本唯一のマスタートレーナー。スタジオ・ヨギーなどにて指導者の指導者として多くのWSを開催。著書「わかりやすいポリヴェーガル理論～過去をいやしていまを生きる」を出版。

ヨガ・ピラティススタジオ

ポンテ・マル・スパッツィオ

静岡県沼津市本町14 ponte@pontimamo.com



※ご予約はこちら



