



峯岸 道子先生

-Michiko Minegishi-



背中美人

×肩甲骨

肩甲骨ヨガ®は姿勢と呼吸を変える。  
肩甲骨を正しく動かすことで、「肩こり・四十肩・五十肩」を解消しましょう。

一部では峯岸先生によるメソッドで肩回りを自由に動かし、二部ではヨガ棒を用いて前の時間帯で行ったアプローチをさらに深め、心地良さをご体感ください。

日程:2019年2月3日(日)

一部 13:30~15:30 講師 峯岸 道子先生  
二部 16:00~18:00 講師 岡村 るみか先生

参加費

一部 ¥4,500(外税)

二部 ¥2,500(外税)/ヨガ棒レンタル込み

一部+二部 ¥6,500(外税)

\*会員チケットでの参加はできません。

## 峯岸道子プロフィール

Body & Mind Yoga 主催 25年間、フィットネスエクササイズの草分け的存在として幅広く活躍 2000年沖ヨガ指導者認定を受けた後、自らのヨガスタイルをヴィンヤサフローのスタイルに移行。心身が望む方向へ自由に組み立てるシークエンスは人々の可能性を無限に引き出してくれると確信し、大勢の生徒達と変化/進化する喜びを分かち合うことが原動力。雑誌や書籍、ヨガフェスタでも毎年人気の講師としてお馴染み。年間を通して解剖学上からの理論と実践を駆使しての各地ワークショップやセミナーを実施し、主催している Body & Mind Yoga スタジオでは初心者もほっとする空間を、そしてコアなファンは虜になるようなエッセンスを！と心を尽くす。全国各地での指導の様子画像毎年開催されるヨガフェスタでは、音楽とヨガ、人を調和させた日本初のグループデモの創作と演出を手掛け、年々その評価を高めている。

<開発したプログラム>

肩甲骨ヨガ ・ハンディキャップヨガ ・ヨガウェイトロス 等多数

<著書>

「30代40代 自宅でできる年をとらない体づくり」「冷えないからだ」「笑顔の未来へ」等多数  
michikostyleyoga 協会代表 ハンディキャップヨガジャパン代表 シグマストレッチ協会代表

## 肩周り、背中周り、強張り解消 ヨガ棒講座

### ヨガ棒の威力、ご存知ですか？

中々緩まないパキパキの背中、ごわごわといつも引っ掛かりのある肩、今一つ伸び切らないこの身体…備品を用いるということは、自分ひとりでは成しえないことを、その備品があることで成しえる、ということ。

ヨガ棒は、そんな備品としての役目を果たす貴方の相棒です。

やってみないとわからない、ヨガ棒の威力を是非この機会にご体感ください。

🍏ご予約・お問い合わせ🍏

- ① お名前                      ②連絡先（携帯電話）  
③ メールアドレス          ④参加希望のWS

以上をご記入の上、メールにてお送り下さい。

後日、振込先をご連絡致します。

ご入金確認後、申し込み完了となります。

**Aerial Yoga Studio Apple**

✉ appleyogastudio@gmail.com ☎0798-81-5585

<http://appleyoga.info>

## 岡村 るみか先生

-Rumika Okamoto-



### 岡村るみかプロフィール

担当指導者 MSY 協会マスタートレーナー

温泉旅館の料理長、カフェレストランの経営を経験したのち、インドにてジバナンダヨガの正式指導者と認定。

自身のスタジオレッスンの他、ヨガウェア

SPOUT アンバサダー、峯岸道子マスタートレーナー、調理師の経験を活かしヨガ的な食事の

提案など幅広く活動中。