

開催日時

2018年10月15日(月)

会場：COTO×COTO

石川県白山市小柳町ろ 121-1

※14日とは会場が違いますので、ご注意下さい。



持ち物：ヨガマット・お水（飲料水）

・動きやすい洋服

（スパッツ・レギンスなど体にフィットした洋服）

講師：池内 ひろ美



講師プロフィール：池内 ひろ美

Koko♡Kara 代表

・ヤムナプラクティショナー

・キネシオロジスト

・カフェキネシインストラクター

多機能で神秘的な人体が好きな BODY ワーカー

主催：ヒーリングイベント企画☆lala.cream

運営：Koko♡Kara

お申込・お問合せはこちら

*メールの返信が届かない
事が多々ございます。

*迷惑メールなどのご確認を
お願い致します。

*携帯からのメールも返信が
受け取れる様、設定をお願い致します。



キャンセルポリシー

振り込まれた受講料は、ご返金できません。
ご本人が参加できない場合は、代理人の方を
たてられることをお勧めします。

ヤムナ・ボール・メソッドとは

適度な硬さのあるヤムナ専用ボールを使用
します。ボールの上で体を動かすことによ
り、適度な負荷が「骨、筋肉」を刺激し活
性化させ、血液の循環を高め、筋肉の緊張
を開放するボディワークのことをいいま
す。各関節の可動域と柔軟性を高め骨格や
筋肉を本来あるべき場所にもどし、体内に
スペースを取り戻します。骨格（姿勢）
が整えば内臓の位置も正しく定まり、
各臓器の活性化にも繋がります。

1回のセッションで体の変化を確
実に体感することが出来ます。



足元からボディーまで 女性の体を整える ヤムナセッション in COTO×COTO

しなやかな心と体に整えて
アンチエイジング

今回のテーマは**グラウディング&女性性**
強く・逞しく生きてしまう貴女のために届ける
3時間スペシャルワーク

10月15日(月) ワークの内容

- ① 筋肉の反射を使って身体の声を聞くキネシオロジーの簡単なセッションを行います。無意識な部分で感じているストレスや心配事を解放していきます。
- ② ヤムナフットフィットネスで足部を整えていきます。
足部は身体の土台になる部分です。足部がバランスを崩すと、膝や腰、そして頭部まで影響が出てきます。
- ③ ヤムナボディーローリングで全身をケアしていきます。
ヤムナ専用の少し硬めのボールを使い、日常生活での歪みや凝り固まった筋肉をしなやかにバランスを整えます。呼吸がしやすく身体機能的にも、動きやすく心地良いですが、姿勢も改善され、お腹まわりもスッキリします。
【主な効果】・姿勢の改善・肩凝り、腰痛、膝痛などの改善・心と身体の深いリラックス・姿勢改善からの痩身など（※効果には個人差がございます。）

タイムスケジュール・参加費

- ① + ② = キネシオロジーとヤムナフットフィットネス

10:00 ~ 11:15

- ③ ヤムナボディーローリングで全身をケア

11:20 ~ 13:00

定員 8 名 / 7,000 円（税込・ボールレンタル料込）

※足部だけ、ボディーだけ受講希望の方はご連絡下さい。
3時間のワークですので、続けて受けられる方が優先となりますのでご了承下さいませ。