

月に2回、木曜午後

カナダからきた「ミツヴァ・テクニク」

いつでもどこでも

自分でできる!姿勢健康法



~子どものようなしなやかな姿勢に



仕事・家事をしながらでも気軽にできる、簡単なエクササイズをします。
年齢・性別健康状態を問わず、どなたにでも参加していただけます。

●日時

2月27日(木) 19:00-20:30

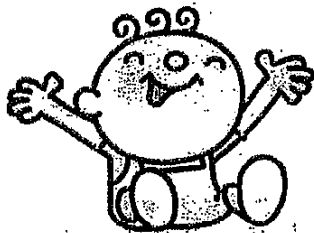
※事前申込必要



●会場

エルプラザ 3F 和室 3

北区北8条西3丁目 (札幌駅直結)



- 参加費 1回 700円
- 定員 10名 (要事前申込) 最少催行3名
- 持ち物 運動できる服装(スウェット、ジャージ等)、
大判バスタオル(枕代わりに使用)、靴下

●講師 井上 聖子 (いのうえ せいこ)

2008年ミツヴァ・テクニク受講開始。2012年 初級指導者資格取得。
現在 中級指導者コース受講・実習中。コンピュータプログラマ職を経て、現在はミツヴァ・テクニク指導者を目指して研究中。
趣味はジャズダンス、中国語・韓国語学習。

●お申込み、お問合せ

井上

Email: tottochanstar@gmail.com

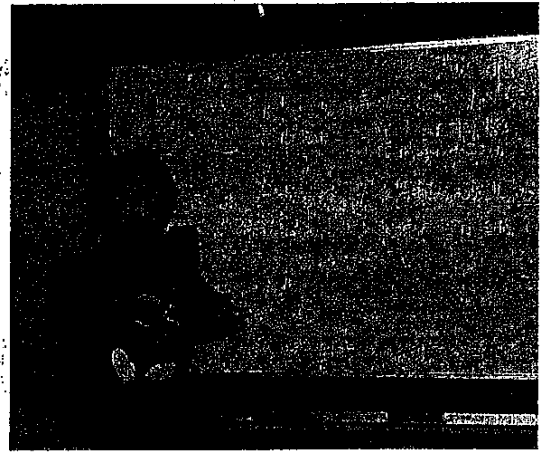
Tel: 090-6872-2772

★ミツヴァ・テクニクって？

カナダから来た新しい姿勢健康法です。歩き始めて間もない子どもの姿勢を「良い姿勢」と考え、その時のしなやかさを取り戻すことを目指します。

もともと背骨はとても繊細な動きをします。本来なら歩くと、床を踏んだ力が背骨に伝わって、背骨が上へと伸び、深い呼吸がうながされます。これによって体のよけいな緊張がほどかれ、頭が背骨の上で楽にバランスをとり続ける状態になります。

しかし、長時間同じ姿勢でいると体が歪み、呼吸も浅くなって、体にある自然な動きがなくなります。ミツヴァ・テクニクでは誰にでもできる簡単なエクササイズを通して体のいらぬ緊張をほぐし、背骨の弾力を取り戻します。



★こんな方にオススメ！

- ・慢性的な痛みのある方
- ・長時間同じ姿勢で仕事をされる方
- ・より良い体の使い方や、パフォーマンスの質的向上を追求される方
ダンサー、スポーツ選手、武道家、音楽家など

★どんな効果？

- ・姿勢のゆがみが原因の一つとして考えられている障害の予防・改善
(慢性の痛み、慢性の疲労、浅い呼吸など)
- ・発声トーンの改善
- ・身長伸びと体型のスリム化
- ・不必要な緊張やストレスからの解放
- ・すべての身体活動においてバランス、協調性、作業能率の向上

