

首肩セラピー × サイクリックメディテーション



2026 2/15

Sunday
10:05～11:45

肩首の不調を、「根本から整える」100分。

臨床的に見ると多くの場合、原因は筋肉そのものではなく、自律神経の慢性的な緊張状態にあります。

年齢を重ねた身体に必要なのは、「もっと頑張ること」ではなく正しく緊張を手放す技術です。

🌿 科学的視点から整えるヨガセラピー 🌿

このワークショップは、ストレッチ中心の一般的なヨガとは異なり、インド中央政府認定ヨガセラピストとしての知見をもとに構成され、

- ー筋肉
- ー呼吸
- ー神経系

に段階的・安全にアプローチし、緊張が「抜ける方向」へ神経を再教育し、根本から不調が生まれにくい状態を目指します。

※サイクリックメディテーションとは※
「刺激」と「弛緩」を繰り返すことで、脳と神経を無理なく副交感神経優位へ導く、科学的に体系化された瞑想法。



講師 AYA



講師 MOMO

初台クラス詳細

お問い合わせ/お申し込み



KAMAL
HOLISTIC APPROACH YOGA

<https://www.sayayogasg.com/>

