2025 SOAR SPRING SPECIALワークショップ

デブナール里奈先生を迎えて

今回は、**背骨を整えバレエに必要なしなやかな上半身と股関節の柔軟性にフォーカスをしたストレッチ・ヨガ**を行いたいと思います。普段家事やデスクワーク、スマートフォンの使用で首が前に出て、肩が内巻き気味になる上半身を整え呼吸のしやすい正しい姿勢にしてあげましょう。

更に**ヨガのポーズを呼吸と連動させ、フローで動いていく**事で、クラスの最後には、私たちの普段**乱れやすい自律神経のバランスをヨガで整えてあげる効果**を少しでも感じて頂けたら嬉しいです。皆さんと久しぶりにお会い出来るのを楽しみにしています♡

SOAR BALLET ART
ソアバレエアート広島

SOAR SPRING SPECIAL WORKSHOP

「ストレッチ・ヨガ」

デブナール里奈先生

2025年6月22日
日曜日
12：00－13：30

【参加料】
会員様3,000円
ビジター様3,300円

【クラス定員】
25名

【申込方法】
ソアホームページから
ご予約ください

ソアバレエアート広島
広島市南区宇品西3-5-32
https://www.soar-blt.com/
090-9644-1011

制作：ひまわりデザイン