

# 第2回 HamaYoga in 旭川

日時 2018年2月17日、18日

講師 白浜 芳幸



2018年2月17日、18日

1)2月17日 18:00~20:30

テーマ ヨガニードラからハタヨガへ健全な足腰を作る！

基本 Asana から学ぶ健康な足腰のいろは ヨガフロークラス

2)2月18日 9:30~12:00

テーマ "肩こり"を元から解消！

健全な"背骨"を取り戻すヨガフロークラス

3)2月18日 13:30~16:00

テーマ 女性のトラブルに打ち勝つ！

冷え・子宮疾患・失禁・骨粗鬆症に打ち勝つ身体を作るヨガフロークラス

<場所> **スタジオブリュス**

<定員> **各クラス 35 名で打ち切り**

<料金> **各クラス 3500円**

**3本セット 10000円**

<プロフィール>

**白浜芳幸 氏**

**ヨガティーチャー、ポティwerker、理学療法士**

平日病院で勤務する傍ら、北海道セラピスト研究会の理事として札幌、仙台、福岡、東京などで年間50本以上のワークショップを開催。

ヨガ、ポティワーク、フェルデンクライスメソッドなどを通じて、自らの腰痛、変形性股関節症を克服した。

その経験を元に医療概念の過ち・誤解を提唱している。

一般的な医療の概念から飛び出した本来の人間のあるべき姿を探求し続けている。