

# 女性のためのこつばん塾 at 沼津



フィジカルナビゲーター&アロマセラピストの原田優子が、新宿朝日カルチャーセンターなどで開催している「女性のためのこつばん塾」を沼津で開催することになりました。日常生活における三大所作「座る」「立つ」「歩く」の中に、健康と美容を維持する秘訣が満載。また、今回は番外編として、妊娠・出産・産後のケアに携わる皆さんのために、関節機能からみた、女性のからだについてトークセッションを行います。参加者の皆さんからのQ&Aを中心に、講師の経験談なども交え、「骨盤・股関節」からできるケアについてお話致します。また、style AOとのコラボレーションも内容に織り交ぜ、アーユルヴェーダの観点からみた女性のからだと関節機能の関連性についてもお話していく内容と盛りだくさんの3部構成セミナーです！

## 2013年12月8日（日）開催！ 3部構成

### ① むくみ&疲れ知らずの美脚ウォーキング

開催時間 10:00～12:00

- ・骨盤調整で足首がしまる！
- ・靴底の減り方で歩き方がわかる！
- ・むくまないストッキングの履き方

脚のねじれ、歪みをセルフチェックする方法とその改善エクササイズを実践します。骨盤・股関節の動かし方がポイント。日常的に簡単にできるエクササイズから、オフィスで座ったままでできる美脚作りの秘訣を満載。靴の減りから歩き方の癖がわかります。また、ストッキングの履き方一つで、脚の太さが1センチ変わる魔法の履き方も！  
※減りが分かる靴とストッキングをご持参するとより分かりやすくなります。

### ② ふんわり子宮を作る座り方～骨盤底筋編～

開催時間 13:30～15:30

- ・ヒップには子宮の状態が表れる！
- ・座り方を変えてふんわり子宮に！
- ・ストレッチジーンズの選び方

自分の骨盤の状態をチェックし、座り方、立ち上がり方を変えるだけで、骨盤底筋の弾力が高まります。骨盤がきちんとした位置に整えば、子宮がふんわりふかふかな状態へ！なかなか意識が届きにくい骨盤底筋も骨盤と股関節の動きを体感すれば、弾力のある骨盤底筋へ！  
気軽に履いているストレッチジーンズも一歩間違えばガチガチの子宮になってしまいます。衣類が骨盤に影響する理由もお話します！

### ③ 関節力とアーユルヴェーダ的女性のからだの見方

～妊娠・出産・産後～

開催時間 16:00～18:00

- ・女性ホルモンと関節機能の関係
- ・骨盤・股関節からみた妊娠・出産・産後・更年期
- ・関節機能と生活環境の関係性

アロマセラピストとして助産院勤務をした経験から学んだ対処療法を、機能解剖学(関節力)の観点から解説します。「産後は何故目を休めるの?」「妊娠・出産で腰痛になるのは?」「授乳中に何故喉が乾くの?」このような素朴な疑問を関節機能の観点からお答えするトークセッション。また、アーユルヴェーダ的観点からの体質と関節機能について、style AOの神宮優子とコラボレーションセッションも行います。

【定員】 25名

【費用】 ①、②各回とも 4500円

③ 3000円

①+②+③ 10000円

(※10/30までの早割有・9000円)

①+② 8000円

①+③ or ②+③ 6500円

【会場】 エイブルコア (旧西武本館隣)

沼津駅南口徒歩1分

【お申し込み方法】

(メールにて受付しております。)

1.メールの件名に「12/8セミナー」

①、②、③の受講希望番号をのを  
かならず明記ください。

2.お名前 (ふりがな)

3.ご住所

4.連絡先電話番号

5.この講座を知ったきっかけ

6.今後、沼津で開催される

当講座のご案内を

希望する又はしない

7.ご自身のヨガマット持参の有無

以上を明記の上、**11月20日**までに

E-mailにてお申し込みください。

※定員になり次第締め切らせて頂きます。

【お問い合わせ・お申し込み】

[info@style-ao.com](mailto:info@style-ao.com)

055-962-3373 (style AO)

【キャンセルについて】

講座費用をお振込後のキャンセル

された場合の返金は致しておりません。

参加を代理で立てる事は構いません。

ご了承下さいませ。

【個人情報について】

皆様から頂いた個人情報は、皆様

に講座の内容についてご連絡をし

たり、緊急の際に連絡をさせて頂

く為に伺っております。

他の目的に使用する事はございません。

【講師プロフィール】

原田優子 (フィジカルナビゲーター&アロマセラピスト)

独自の技と関節の動きからアプローチする「ユルメディトリートメント」を開発し、女性の一生をからだから支える取り組みを行っている。また、セルフケア中心に行う「女性のためのこつばん塾」を通し、女性のからだのナビゲーションを行う傍ら、からだのプロフェッショナル育成の一環として、「ユルメディオイルトリートメントクラス」を定期開催している。

website : <http://www.studiopivot.com/>