

美しく上手な からだの使い方セミナー

日時 2012年 **3月31日**~ **4月1日**
 場所 菅平高原 プチホテル「ゾンタック」
 ☎0268-74-1111

内容

① 渡會先生の「健康道場」

講義と体操教室で身体の構造と機能、良いアライメント、気づき、を習得頂きます。

② スノーシューで学ぶAAA (Anatomy/Alignment/Awareness)

③ ノルディック・ウォークで体験する SSS (Squat/Stretch/Spinal Exercise) の大切さ

④ 蟹瀬誠一氏による座学「真の国際人とは？」

オプションにて、BDHQを用いた食習慣アセスメント、足腰25を用いた運動機能アセスメントについてのレクチャーが受けられます(参加者は無料)

費用

1泊2日3食付き(3月31日の夕食、4月1日の朝食と昼食)で25,000円

個室ご希望の方は5,000円割増しにて申し受けます。

※3月31日当日は、上田駅に現地集合願います。

ご参加のお申込

当セミナーへのご参加をご希望の方は、必要事項を記載のうえ3月25日までに御連絡願います。折り返し詳細に関してご報告いたします。

日程

- | | |
|-------|---|
| 12:30 | 新幹線上田駅より送迎バス出発 |
| 13:30 | 開会、説明 |
| 14:00 | 「進化から学ぶ上手な身体の使い方」
講義の後、進化をたどる体験。
足底荷重測定。歩き方をディレイVTRで見る。 |
| 15:30 | ～ 休憩 ～ |
| 16:00 | 「ストックについて歩くノルディックウォークの講習」川内先生 |
| 17:00 | ～ 自由時間 ～ |
| 18:00 | 夕食 |
| 20:00 | 蟹瀬誠一氏講演「真の国際人とは」
懇親会 |
| 21:00 | ピンポン大会、飲み会 |
| <hr/> | |
| 6:00 | 散歩と体操渡會先生と一緒に散歩をする中で身体の仕組みを学びます。 |
| 7:00 | 朝食 |
| 9:00 | 体験「道なき雪の中を歩くスノーシューを履いてストックについて歩く」
ゾンタック松浦さんの指導 |
| | 昼食 |
| 12:00 | 解散 新幹線上田駅へ送迎バス出発 |