

Jennifer Gianni 12月来日決定



毎年、産前産後のケア、資格認定コースを指導してくださっているジェニファ
今年12月に新しいプログラム『更年期のピラティス:ムーブメントと更年期
コースを行って頂けます♪ぜひこの機会をお見逃しなくご参加ください！

プログラムA 2014年 12月1日 (Mon)

産前産後の為のリリースと繊細なムーブメント(卒業生のための1日コース)

Release and Subtle Movement for Pre & Post Natal (1 day for prior students)

システムの精度を正しく整えて身体にもともとあったGPS(自分の位置を確かめるシステム)を
思い出させるための筋膜のリリースと身体の繊細な動き。

私たちは習慣的な動きを続けていてもある程度はなんとかやっていますが、年を重ねたり
外傷があったりすると私たちの身体は構造の悪さを維持できなくなります。私たちは調子が狂
い始めて、機能不全や活力の低下そして時には痛みを経験することもあります。いつも身体
をリリースしてからそのエリアを繊細に動かしていくというFusion独自のテクニックを使えば、
固さは消えて私たちは本来の私たちに戻ります。どんな体力養成であっても、まずこのワーク
が基本であるべきです。このワークは身体に生活空間と動きの起点に関してより多くの選択
肢を与えてくれます。

またこのワークはとても簡単ですからクライアントに教えて毎日自宅でやってもらうことができ
ます。クライアントがこのワークを徹底して行うようになれば、もっと動きの大きな、クラシカル
なコリオグラフィーに含まれている一連のスキルを身に付けることができます。このワークはク
ライアントがより大きな動きやより複雑な動きができるようになるのを導いてくれます。

プログラムB 2014年 12月2.3日 (Tue & Wed)

更年期のピラティス:ムーブメントと更年期(2日コース)

Pilates Climacteric : Movement and Menopause (2 day)

更年期は、感情・精神・肉体面の再評価、再編成、再構築を行う時期です。またそれは魂、心、
身体についての「懸案事項」と折り合いをつけるための貴重な機会を提供してくれる時期でも
あります。

私たちの感情的自己と身体的自己とは密接に関係しているということが更年期では明らか
になります。また心身の健康維持を助ける専門職(wellness practioner)として、クライアントが呼
吸と動きを意識的に使って身体と心の中にバランスと平穏を生み出すのをわたしたちが助け
ることは極めて重要です。

【私たちのピラティスに基づいたムーブメントを使ってできること】

- ・臓器脱の予防・改善を含む骨盤の健康とバランスを生み出すこと
- ・神経系を穏やかにして睡眠状態を改善すること
- ・骨減少症や骨粗しょう症を予防するために健全/強い骨を作ること
- ・乳房を健康に、そしてその健康を維持すること
- ・リンパの循環改善
- ・心の健康改善

通 訊 : 前 田 結 花

受講対象者 : プログラムA : 過去にジェニファーの産前産後認定コースを受講された方
プログラムB : 各種トレーナーとしてキャリアをお持ちの方

時 間 : 10:00~18:30 予定 (時間確定は3か月前にお知らせいたします)

開催場所 : Studio Inner Wave 福岡市中央区薬院2丁目19-3 IWATAビル

参加費 : A 25000円 / B 55000円 / A & B (3 days) 70000円

お申し込み方法

1≫仮予約

下記の必要事項をメールでご連絡下さい。(メール: pilates710@hotmail.com)

1. 受講プログラム
2. 名前 (漢字&ローマ字両方ご記入ください)
3. お電話番号 (ご自宅と携帯番号両方)
4. メールアドレス (パソコンと携帯両方)
5. 郵便番号とご住所
6. 職業

お申し込み後、こちらから確認メールを送らせていただきます。1週間以内に確認メールが届かなかったときは、再度ご連絡をお願いします。

2≫本予約

返信メールを受け取りましたら、受講費を2週間以内に下記の口座までお振込下さい。

西日本シティ銀行 薬院支店 普通口座 1316182
口座名義人 テダカ ノリエ

※**先着順にて受講費のお振込を確認させて頂いた時点でご予約決定**とさせていただきます。
お振込頂いた受講費は、後日お客様のご都合でキャンセルされても払い戻しできません。
どうぞご了承ください。

※銀行お振込み用紙を領収書代わりにさせて頂いておりますが、別途ご希望の方はご連絡ください。



その他ご質問などありましたら、いつでもお問い合わせ下さい。

092-791-7323 / pilates710@hotmail.com

<http://studioinnerwave.jimdo.com/> (コース様子 HPギャラリーにて)