

楽健法ワークショップ^o (参加費無料)

場所：加茂谷公民館 1階和室

日時：11月30日(日) 14時～17時 15分

参加者持ち物

ボタンファスナーの付いていない面素材の上下(スウェットの上下の様な素材が好ましい) 手ぬぐい、フェイスタオル、あれば5本指ソックス

楽健法とは

自然な体重移動を利用して足にかかる圧で全身の筋肉を緩め、循環を促してくれる健康法で、踏む片、踏まれる片どちらも健康になるので「2人ヨーガ」とも言われています。踏む側は力はありませんので老若男女、いつでも、どこでも、誰でもでき、また交換し合うことで豊かなコミュニケーションやスキンシップなど様々なギフトを生み出すことができます。

ふみふみ楽健法 よしもとふみ

楽健法本部公認 師範

京都楽健法研究会 代表

2009年ハワイ島滞在中に楽健法の本に出逢い帰国後受講開始、

2012年度セラピスト養成講座修了。

長年、創始者（故）山内宥蔵師の講習会でアシスタントを務め、

京都教室及び滋賀教室（大津市志賀）主催、

また旅する楽健法として沖縄や奄美大島、兵庫県高砂市・加古川市、長野県安曇野などでも不定期で楽健法講座を開催中。

合気道の稽古で学んだ身体操作術を楽健法に取り入れた「美しい

楽健法」を研究しながら「軽やか且つ効果的」な楽健法を伝えながら現在も成長、進化中。



問い合わせ 090-8168-9774

協力隊：長谷川