

品川ウォーキング

2014年3月9日 日曜日

歩く
だけで歪み
が整う！



●集合場所 五反田 居酒屋 一発屋
パート2 西五反田1-17-6 7階

●時間 10:00~16:00

●レッスン料 6,000円(昼食付き)

●定員 30名(最低催行人数15名)

●持物 タオル、水分、運動着、
スニーカー、合羽(雨天時)

●お問合せ・お申込み

日本リバランスウォーキング協
会東京支部 担当中山

リバランスウォーキングとは

- 10分~15分歩けば、体の歪みが整ってきて、とても歩きやすくなるのを体レベルで実感することができます。
- 体のバランスを取り戻すので、呼吸も深くなり、とても爽快でハッピーな気分になります。
- 自らの足(脚)で体の歪みを無くしていけることは、整体師いらずの自己治療となり、ストレス社会といわれる現在を生き抜く上で、大変価値あるツールといえます。



タイムスケジュール 10:00 集合・受付 10:30 講義開始 11:30 ウォーキング

13:00 昼食 14:00 ウォーキング 16:00 ボディチェック

主催：日本リバランスウォーキング協会

連絡先：nakayamayuushi@gmail.com 080-3308-0358 担当中山

カラダノ歪みをなくす

究極のウォーキングメソッド

ウォーキング講師：若本勝義

●リバランスウォーキング

歩きながら体の歪みを整えることができる.....？

詳しくは、ご自身の目で、カラダでお確かめください。



歪みの自己チェック



歩き方のレッスン

リバランスウォーキングのプログラム

■ リバランスウォーキングとは？

「体の歪みが整うメカニズム」のレクチャー
「ストレスと呼吸」についてのレクチャー

■ 歩き方のレッスン

「骨盤の歪みを整える歩き方のレッスン」
「O脚を治す歩き方のレッスン」
「膝と肩をしなやかにするレッスン」
「歩きながらストレスを流す呼吸法のレッスン」
「中心歩行のレッスン」



【若本勝義プロフィール】

日本リバランスウォーキング協会 会長
HPC総合治療センター 院長
NPO法人子供の村Kyoto 理事
相愛大学 非常勤講師