

2023年

第9回オンライン講習会



水を知るPT(理学療法士)から学ぶシリーズ『第二弾』

6月11日(日) 10:00~12:00

『呼吸と胸郭へのアプローチの効果は変化する!だけじゃない?!
~呼吸から骨盤底筋群と姿勢へ~』

講師: PT中川美穂さん

参加費(税別); 認定者 3,000円 一般 5,000円
(AEA/ATRI/WATSU認定者)

申込締め切り; 6月8日(木)

※第3弾 10月1日(日) PT長嶺敦司さん『生活習慣病・代謝系』

皆さんは気持ち良く呼吸できてますか?
気持ち良く呼吸できるエクササイズを提供していますか?
呼吸は姿勢や動きや気持ちなどに影響を受けています。そして加齢により胸郭がかたくなり、浅い呼吸になりやすいです。
呼吸が浅いと自律神経が乱れ、リラックスできなかつたり、疲れがとれにくかつたり・・・いろいろな影響があります。
更年期世代にとっては症状の悪化につながる事が懸念されます。
どうすると深く気持ちよく呼吸できるようになるのか学び、水中のアプローチをご紹介します。
呼吸にアプローチする事で姿勢と骨盤底機能改善も期待できます。



中川美穂

氏名:

電話番号:

メールアドレス:

@

受講方法: オンタイム受講/アーカイブ(録画動画)視聴も可
 アーカイブ受講(録画動画)

詳しくはホームページをご覧ください。 <https://www.aqua-adi.co.jp>

アクアダナミックス研究所 TEL:045-544-9098 FAX:045-544-9390

