

お腹・脚・お尻・背中 部分痩せヨガ

アメリカ版  
最新ヨガ40P!

vol.44 12月号  
2015 saita moek  
ヨガジャーナル日本版  
【ヨガする人のライフスタイル誌】

# yoga

JOURNAL

ヨガフェスタ横浜  
2015レポ!

マンガで読む

バガヴァッド・  
ギーター



吉川めい先生の  
**魅せる背中ヨガ**

柳本和也先生直伝

**ウエスト引き締め  
脂肪燃焼ヨガ**

中村尚人先生が教える!

**美尻づくりは  
「腸腰筋」アーサナ**

野沢和香さんから学ぶ

**むくみを解消!  
美脚になる陰ヨガ**

From US

アメリカ版最新ヨガ40P!

**股関節を理解  
ポーズ間の移行テク  
ヤマ・ニヤマ**

10年後の「おうちヨガ」  
SHIHOさん流

表紙モデル  
SHIHOさん

プレイク  
する!  
新しいヨガ

ついに日本上陸!

**タラ・スタイルズ  
「ストララヨガ」**

アメリカで支持される

**「マインドフルネスヨガ」**

人気の先生、モデルたちの

**ヨガのための  
セルフケア24時間**

冬こそすっきり!

**ヨガバッグ&コーデ  
SNAP**

好評連載

ケン・ハラクマ/綿本 彰  
ヤスシ/吉川ひなの  
Kelly/内山理名/野沢和香  
HIKARU/仁平美香/桃

**お腹 脚 お尻 背中**

# 部分痩せヨガ



イタリア発

3 NEW YOGA FOREFRONT

マーシャルアーツや禅を取り入れた  
波のようなムーブメント

Odaka Yoga® オダカヨガ

公式サイトで check!

**歴史** 武道や禅の精神性に感銘を受けたロベルト先生。ヨガパートナーであるフランチェスカ先生の解剖学の知識を加え、体とマインドを交差させるOdaka Yoga®を考案。イギリスのヨガ雑誌「オムヨガマガジン」でも紹介されました。

**特徴** マーシャルアーツ、禅、伝統的なハタヨガのポーズを融合させ、波のリズムにインスパイアされた流れるような動きが特徴。寄せては返す波のように背骨を動かし、しなやかな体とマインドを作っていきます。

**効果** 常に流れていく波の動きを取り入れることで、関節や筋肉の柔軟性が高まりしなやかな体に。また、どんな時でも自分の内側に集中して心を静寂に保ち、状況に応じたアクションが取れる順応性のあるマインドを育みます。



<http://odakayoga.info/>



日本でも、ワークショップやリトリートを随時開催。

Odaka Yoga®のポーズを深めるにあたって、フランチェスカ先生による解剖学や生理学の講義も興味深い内容。

背骨を刺激したり、体を開いたりするダイナミックな動きによって、体のつまりや心のしがらみが取れていきます。

波のように自由に  
自由に  
しなやかに!



創立者



ロベルト・ミレッティ  
Roberto Milletti  
フランチェスカ・カッシア  
Francesca Cassia

ロベルト先生は、日本の伝統武道に親しみながらヨガと出会い、ローマにてオダカヨガ・コンテンポラネオを主宰。フランチェスカ先生は、オダカヨガ・コンテンポラネオのヘッドインストラクター兼ジェネラル・マネージャー。

INFORMATION

ララアーシャ ( [www.lalaaasha.jp/sp/studio/kichijoji.html](http://www.lalaaasha.jp/sp/studio/kichijoji.html) ) カルド五香 ( [www.caldo-gokou.com/studio/](http://www.caldo-gokou.com/studio/) ) YMCメディカルトレーナーズスクール横浜校 ( <http://ymc-yogastudio.com/> ) 他で受講可能。