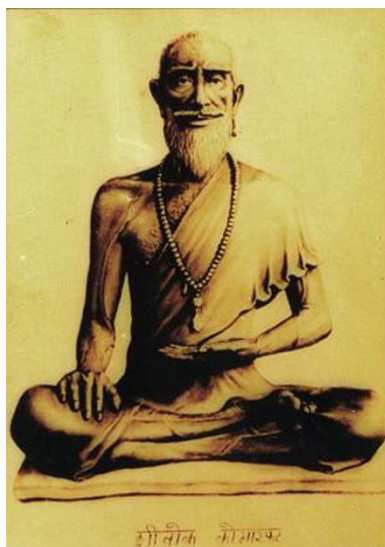


Thai Yoga Massage Work Shop



シワコ コマラパト

- リスペクト (始めの祈り)
- うつ伏せポジション 10ポーズ
- 正座ポジション 10ポーズ
- 仰向け (シャバスナ) ポジション
足 7ポーズ
片脚 5ポーズ
両脚 7ポーズ
片腕・手 10ポーズ
肩・首・頭 5ポーズ
- 慈愛 (終わりの祈り)

計19ページ (54ポーズ、75ピクチャーズ)

www.tosathaimassage.com

講師 村崎光昭



March 30 2014