

【公共機関、企業、団体様向け出張講座のご案内】

講師サトウ  
Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシ有効期限 2020,12,31

人気の健康法をためしてみませんか

心と体に  
やさしい

# ヨガ講座

- エクササイズ、呼吸法、やさしい瞑想法を通して心身のバランスを整え、穏やかな心理状態を作り出すお手伝いをします
- 頑張りすぎず、他人と比べず、自分のペースで行う事を大切にしています



講師 さとう はるみ  
佐藤 春美



- ◇ Peaceful Mind (ピースフル マインド) 主宰/ ヨーガインストラクター (社) 日本ヨガ療法学会 認定ヨガ療法士
- ◇ 2009年よりヨガの指導を開始。現在、県内の公共施設、企業、サークルにおいてアロマセラピーやヨガセラピーを取り入れたヨガの指導を行っています

【お問い合わせ】 TEL:090-4634-4851

〒984-0826 仙台市若林区若林3-5-37

harumi.aap@sky.plala.or.jp / FAX: 022-286-0343





## 中高年のための らくらくヨガ



- 介護予防に最適
- 筋肉に適度な負荷をかけ、筋力・体力をアップ
- 膝痛、腰痛の緩和、転倒予防、脳の若返りに役立つ人気講座です。

## アロマヨガ



- 緊張しやすい方、不安やストレスを強く感じている方、更年期に多いとされる不定愁訴に
- 自然の香りが持つ力でさらなる癒し効果が期待できます

## かんたん椅子ヨガ

- 場所もとらず椅子があればどこでもヨガができます。
- 仕事や勉強、家事の合間のリフレッシュ



## 親と子のヨガ



- 動物を真似たポーズで楽しく♪運動は脳の発達も促します
- 親子のスキンシップや学級行事にもご利用ください

## 眠りのヨガ



- 体と心の緊張をゆるめます
- ヨガのリラックス効果で心地よい眠りを！  
(実際に眠ってしまわれる方もいます)

まずは気軽にお問い合わせください♪

講座料金基本として¥10,000~/回

※内容・時間・ご予算や規定がある場合などはどうぞお気軽にご相談ください。