

【有効期限2021. 12. 31】

心とからだにやさしい ヨガの講座



心地よく暮らすため、毎日の生活にヨガを取り入れる
4つの技法をお伝えします



年齢や体の柔軟性を問わないカンタンな動きで効果は十分！他人と競わず自分のペースで。特別な道具もありません。私がヨガをお勧めする理由です。

疲労回復、筋力、体力の強化、痛みや不調の改善、気持ちの安定、自己肯定感を高めるストレスの軽減…さまざまな効果が報告されています。

Withコロナで不安が多い今、人気の健康法をわかりやすくお伝えします。

講師 **佐藤 春美**
ピースフルマインド主宰/ヨガインストラクター
(社)日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士
2009年より、県内の公民館、介護施設、企業にて
ヨガの指導やサークル活動をおこなっています。



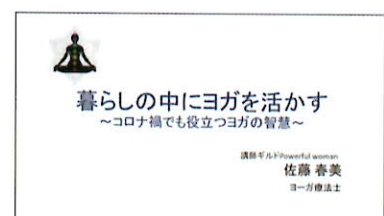
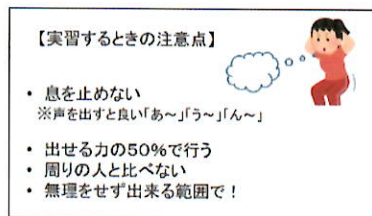
【お問い合わせ】 Tel 090-4634-4851

Mail: harumi.shanti@gmail.com

〒984-0826 仙台市若林区若林3-5-37

講座のラインナップ

- マスクの着用・密を避ける、十分な喚気など感染症対策を心がけています
- パワーポイントを使用した座学や説明、実技との組み合わせも可能です



中高年のためのらくらくヨガ

運動不足を解消して気分スッキリ。
筋肉に適度な負荷をかけ活動を維持する
ために必要な体の筋力をアップ。
一番ご依頼が多い講座です。
シリーズでの受講もおすすめ。



いすヨガでリフレッシュ

椅子を使って家事や仕事の
合間にリフレッシュを。
体力に自信がない方でも安心で
す。介護予防の現場にも生かせる
講座です。



アロマヨガ

植物の力でさらなる癒しを。



この日は主催者様の
リクエストにおこたえし
自分だけのアロマスプレー
作りと椅子のヨガを行いました。
(材料費別途)



スパイスとヨガで健康に

スパイス好きの講師がインドの
伝統医学アーユルヴェーダを基に
スパイスの種類やその効能
活用術をご案内します。



まずは気軽にお問合せください♪ ※上記以外でもご要望に応じ内容を決めております
講師料金基本として¥10,000~/回
※内容・時間・ご予算や規定がある場合などはどうぞご相談ください