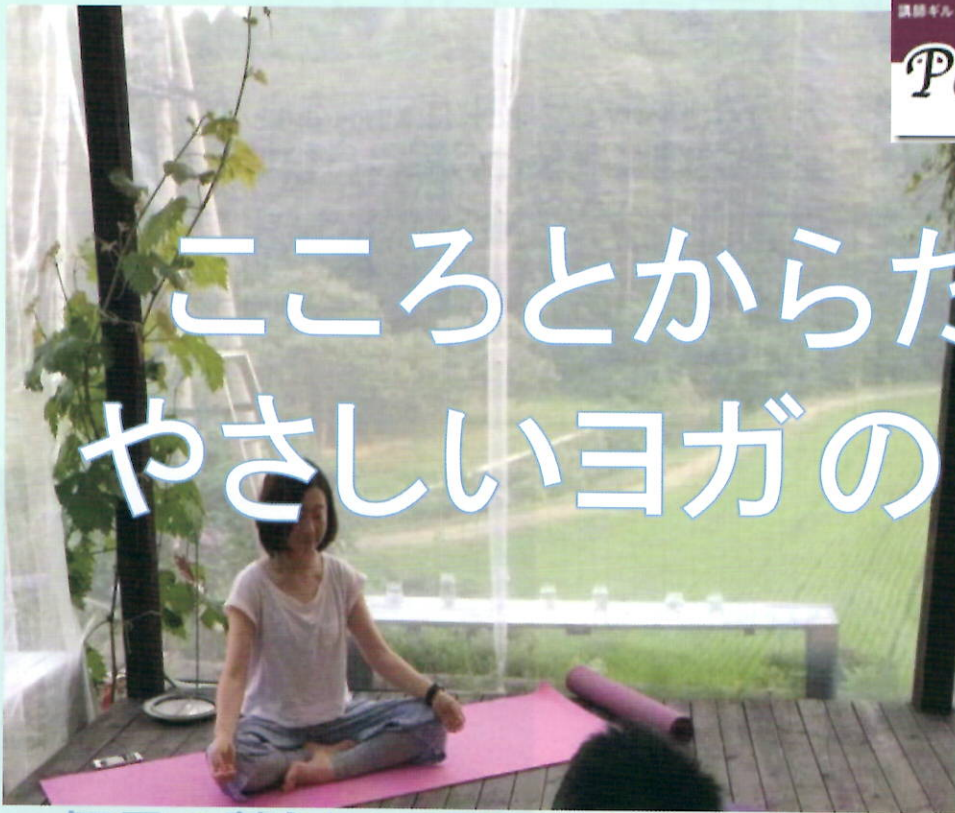


【有効期限2021. 12. 31】

# こころとからだに やさしいヨガの講座



毎日の暮らしにほんの少しヨガを取り入れて過ごす  
4つの方法をお伝えします

体操

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。特別な道具も要りません。私がヨガをお勧めする理由です。

瞑想法

YOGA

呼吸法

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。

リラクゼーション

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](mailto: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


  
**鼻呼吸は天然のマスク**  
～呼吸は身近な健康法～

ヨーギンストラスター  
日本ヨーガ療法学会 認定講師 一方療法士  
佐藤 春美



【実習するときの注意点】

- 息を止めない  
※声を出すと良い「あ～」「う～」「ん～」
- 出せる力の50%で行う
- 周りの人と比べない
- 無理をせず出来る範囲で！



  
**暮らしの中にヨガを活かす**  
～コロナ禍でも役立つヨガの智慧～

講師 佐藤 春美  
ヨーギンストラスター 一方療法士

## ヨーガ・セラピー

長引くマスク生活で浅くなりがちな呼吸を助け、体いっぱい酸素をめぐらせましょう。体を動かすと気持ちも軽くなります。心を整え新たな一歩を踏み出せる、そんなひとときをどうぞ。



## いすヨガ・リフレッシュ

椅子を使って家事や仕事の合間、おうち時間にリフレッシュ。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

香りはこころの栄養。アロマの香りの中、自分と向き合う優しい時間をお手伝いします。



この日は主催者様のリクエストにおこたえ、自分専用のアロマスプレー作り、いすのヨガを行いました。(材料費別途)



## スパイスで健康に

毎日の食事で健康に。インドの伝統医学アーユルヴェーダを基にスパイスやハーブの種類、その長所と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