

長引くマスク生活を
快適に過ごすために

講師キルト since 2019
Powerful Woman パワフル・ウーマン

【有効期限2022. 12. 31】



こころとからだを 整えるヨガ

畳1枚のスペースや
イスで気軽にできる！



運動不足や不安な
気持ちをやわらげる
セルフケアとして人気が
高まっています

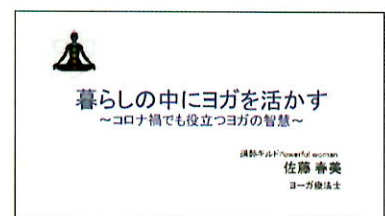
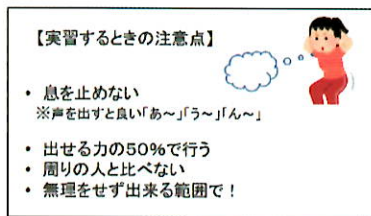
講師 佐藤 春美
ピースフルマインド主宰/ヨガインストラクター
(社)日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士
2009年より、県内の公民館、介護施設、企業にて
ヨガの指導やサークル活動をおこなっています



【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



呼吸法とリラックス

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。



いすヨガでリフレッシュ

椅子を使って家事のついでや仕事の合間、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して行えます。デイサービスなど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。ヨガと相性の良いアロマテラピーを活かし、自分と向き合う優しい時間をお手伝いします。



主催者様のリクエストにより、好きな香りでアロマミスト作り等を承ることも可能です。(材料費別途)



スパイスで健康に

健康は日々の食事から。インド伝統のアーユルヴェーダを基にスパイスとハーブの種類、長所と活用術をご案内します。



まずは気軽にお問い合わせください♪ ※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