

長引くマスク生活を  
快適に過ごすために

講師ギルド  
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  
人気のヨガ。どの年代の方  
でも無理せず気軽に取り組める  
ヨガをご提案します。

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  
アロマセラピー・アドバイザー

2009年より県内の運動施設、公民館、介護施設、企業、サークル活動にて  
ヨガの指導を行っています。



【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  
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  
ヨーガ療法士

## 呼吸法とリラクゼーション

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す。伝統的なヨガの教えには心が整うヒントがいっぱい。リラックスしてまた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。腰や膝に不安をお持ちの方、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。嗅覚への刺激が認知症の予防や症状の軽減に役立つことが報告されています。

※お好きな香りでアロماميستを作りお持ち帰り頂くことも可能です（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や長所、身近にある薬草の活用術をご紹介します。



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