

LOVE YOUR SELF

自分らしく幸せに♡輝くヨーガ教室

MAitRI★YOGA

ゆったり♪YOGA

忙しい毎日のなか、
いつもがんばっているあなたの体や心に向き合う時間、とれていますか？
YOGA ではご自分をみつめ、きづいていきます。
きづくことはとっても大切なこと。
長くゆっくりした呼吸で心身を調べ、癒していきましょう。

あなたが心地よく笑顔でいることは、まわりの大切な人たちを幸せにします♡
ストレス解消、アンチエイジング効果や自律神経を調べ病気を防ぎ、筋力UPの効果もあります。
体がカタくても全然OK！ちょっと運動不足。なんて方もぜひご参加ください(^O^)/
みなさまとお会いできること、楽しみにしております♡

- 開催日時★** 8月17日(水)、8月24日(水)、8月31日(水)
19:30~20:45(受付19:15) 限定10名さま (女性限定)
- 場所 ★** ぎふメディアコスモス1F 岐阜県岐阜市司町40番地5
つながるスタジオ(24日のみ「あつまるスタジオ」)
- 料金 ★** 初回限定価格1000円
- 持ち物 ★** 動きやすい服装・お飲み物・ヨガマット(200円でレンタル可能、予約要)

★ お申込み方法 ★

- こちらのメルアドまで maitri.yoga.island@gmail.com
- ①お名前 ②参加人数 ③ご連絡先 ④参加日時 ⑤マットレンタルの有無を明記の上
メッセージください。お問い合わせ等もお気軽にどうぞ♪
- またはQRコードを読み込み、フォーマットより必要事項をご記入ください。



講師 池田真理子

MAitRI YOGA 代表 岐阜県生まれ。

人生の転機にインド伝統のYOGAに出会う。学ぶことで体と心が調い人生が変わり始めました。

本来のYOGAはポーズをとることが重要でなく「その人らしく幸せに生きる方法」です。

心身相関という視点から、心の不調をケアし、体の不調を緩和していくYOGAをお伝えしています。

みなさまがあなたらしく、心身ともに健康で、笑顔あふれる

楽しい毎日を過ごせるようお手伝いしていくことをミッションとしています。

インド政府公認ヨーガインストラクター、ラフターヨガリーダー、ケアリングヨーガインストラクター、
栄養師、パティシエ。現介護職員

MAitRI★YOGA ブログ <http://ameblo.jp/marianne2525/>