

★ ご自分に向き合う時を過ごしましょう ★

# ゆったり ♪ YOGA

## <こんなかたにオススメ>

- 🔑 ゆったり自分の時間を過ごたい
- 🔑 ストレスを感じている
- 🔑 腰痛、肩こり、便秘、冷え性など
  - 🔑 眠れない
  - 🔑 疲れやすい
  - 🔑 運動不足
  - 🔑 体質改善

## <こんな効果があります>

- ✦ 心が安定する
- ✦ リラックス
- ✦ 筋力UP
- ✦ 魅力的な自分になる
- ✦ 自分らしく生きれる
- ✦ 集中力がつく
- ✦ 体の不調が緩和する

一日の終わりに、「ゆったり」と自分のココロとカラダをみつめる時間をすごしましょう。体を調え、心身の健康を維持する「ヨガ療法」でお伝えしています。

ヨガ療法とは、自律神経の働きを整え、自然治癒力を高めていく方法で。ストレスの緩和を緩和し、ゆっくりとした呼吸と動きの合わせていくプログラムは、心を落ち着かせ、不安や不足感を解消し、穏やかな満足感を引き出していきます。

とっても簡単な動きなので、どんなかたにもご参加いただけますよ 😊

※ 限定 10 名さま (女性限定) ※

水曜日 19:30~20:45 (受付 19:15)

**3/15、3/22、3/29**

ぎふメディアコスモス岐阜県岐阜市司町 40 番地 5  
1F つながるスタジオ

**1 レッスン 初回限定 1000 円(通常 1500 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 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。



●090-6619-5262 (池田真理子) まで  
お電話ください  
お問い合わせ等もお気軽にどうぞ

講師 池田真理子

MAitRI YOGA 代表 岐阜県生まれ。インド政府認定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、製菓衛生士、現介護職員

ヨガを通して人が健康で幸せになっていくことをミッションとしています。

人のつながりを大切にしています。みなさまとお会いできること楽しみにしております(^ ^)♪

MAitri★YOGA ブログ

<http://ameblo.jp/mariann>