



# ゆったり～り♪YOGA



## こんなかたにオススメ

- ゆったりしたい
- 疲れている
- 癒されたい
- ストレスを感じている
- 腰痛、肩こり、便秘、
- 冷え性などの不調がある
- 運動不足

## こんな効果があります

- スッキリ
- リラックス
- 筋力UP
- 魅力的な自分になる
- 集中力がつく
- 体の不調が緩和する
- 活力UP

## 「あなたの忙しい一日の終わりに・・・」

「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「**ヨーガ療法**」でお伝えしています。

**ヨーガ療法**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。

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 ☺

## 限定10名さま (女性限定)

水曜日 19:30～20:45 (受付19:15)

【日程】

5 / 10、5 / 17、5 / 24  
6 / 7、6 / 21

【場所】

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
- または、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(^o^)/



講師 池田真理子  
MAitRI YOGA代表

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  
ヨー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います(^^)♪

