

ヨーガセラピーによる

ゆったり♪YOGA



こんな人に
オススメ!!

- ・腰痛、肩こり、便秘
- ・ストレスを感じやすい
- ・むくみ、冷え性
- ・運動不足を解消したい
- ・癒されたい☆

「ゆったり」と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インド伝統のYOGAを基にした「ヨーガセラピー」でお伝えしています。

**ヨーガセラピーとは、自律神経の働きを整え、
人間が本来もつ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】

11月→ 1日、15日、29日

12月→ 6日、20日

【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

ヨーガセラピスト (ヨーガ療法士)

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る」をミッションとしています。

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

主催

MAitri★YOGA

