

講座 ジャンル	クリパルヨガで心と体のセルフケア	教員 氏名	麻生美有紀
------------	------------------	----------	-------

セルフケアは
今の自分を知ることから

ヨガは傾聴から
心と体に関わって
興味を持ちます



KRIPALU YOGA SELF CARE



クリパルヨガを知らない
ヨガをすると頑張りすぎて疲れる
体が硬いからヨガはできない
最近疲れがとれない眠りが浅い
更年期で不定愁訴がある
週末にヨガをしたい
など、感じていることありませんか？

JOIN TODAY



クリパルセンター公認ヨガティーチャー



Kiyumiyoga

miyuihayoga.com

クリパルヨガ独自のアプローチ
意識のヨガ気づきのヨガ
心と体の調和を回復
私と繋がる
暮らしに寄り添うヨガ