

講座 ジャンル	夜の心身ケアヨガ	教員 氏名	麻生美有紀
------------	----------	----------	-------

Kripalu
Yoga

セルフケアは
今の自分を知るところから



ヨガは傾聴から
心身に関わって興味を持つこと
「今」この瞬間にいることの大切さを

週末の夜の時間に

勤労文化会館和室：土曜日夜



こんな風感じていませんか？

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
コミュニケーションがとりづらい
自分にジャッジすることが多い
スケジュールをいっぱいにすると安心
更年期で不定愁訴がある
など



クリパルセンター公認ヨガティーチャー
メノポーズカウンセラー



kiyumiyoga

miyuihayoga.com

