

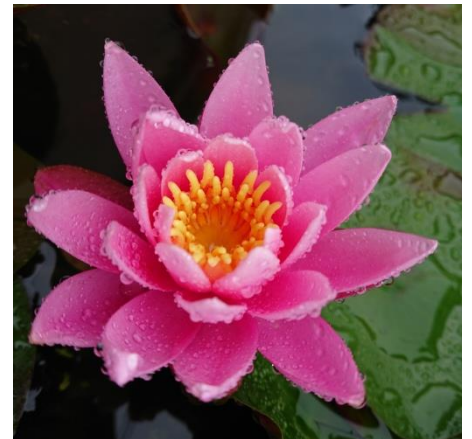
講座 ジャンル	ヨガ	教員名	やすい 安井	あきこ 亜希子
------------	----	-----	-----------	------------



ヨガで癒しと健康を

女性の心と身体はゆらぎやすく、ライフサイクルに応じて様々なトラブルを抱えがちです。

私自身も産後体調がすぐれなくて何をやっても改善されませんでした。ヨガと出会い続けていくうちに気づいたら笑顔がたくさん増えていました。



骨盤周りを調えることは女性の健康には関わりが深く、ヨガのポーズや呼吸法でアプローチしていくことで心と身体のバランスの安定も期待できます。
難しいことは一切行いません。無理せず、人と比べることなく、ご自身の身体の声に耳を傾けながら、ゆったりとした心地よい時間を一緒に作っていきましょう。

ヨガの語源はユジュ『結ぶ、繋げる』という意味とされています。
ヨガと皆さまを繋げるお手伝いをさせていただければ嬉しく思います。
一つ一つのご縁を大切に頑張ります。