

講座 ジャンル	ヨガ	教員名	たまき 玉置	たえこ 妙子
------------	----	-----	-----------	-----------



世界一カラダの硬い  
インストラクター  
兼 膠芽腫サバイバー

柔軟性はないからヨガはちょっと…。と思っらっしゃる方、  
ルーシーダットンなら大丈夫です。柔軟性は必要ありません。

レッスンは先ず呼吸から。

心と体のバランスを整え、毎日楽しく過ごしましょう！！

YOGA が初めての方も経験者の方もご自分のペースでレッスンを  
をしていきましょう。

ルーシーダットンとはタイ国保健省により正式に認められた伝統医学のひとつで、自己整体体操です。特徴は鼻から吸った呼吸を1度止めて口から吐く呼吸です。息を止めることによって血液やリンパの流れが活発になり、新陳代謝が上がり、ゆったりとした動きで下腹、腕、脚に力を込めてポーズをとることで加圧効果が得られ美しいボディラインを作ります。

日本ロイクロ協会 ルーシーダットン指導者養成講座終了  
Junostyle Yoga 渡辺純子陰ヨガ指導者養成講座終了  
Joe barnett 陰ヨガ指導者養成講座終了

