

講座  
ジャンル

50歳からのケアヨガ

教員  
氏名

麻生美有紀

つい家族のこと、仕事を頑張りすぎる  
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  
50歳すぎてイライラやモヤモヤしている  
仕事の変化

これまでのケアから  
50歳からの女性の

閉経後の症状に戸惑っている  
関節の感覚や乾燥が気になる  
親の世話、介護が増えた  
以前の自分とよく比べる  
子どもの巣立ち、パートナーの定年

# Care Yoga

心身の変化と共に



麻生美有紀 [miyuihayoga.com](http://miyuihayoga.com)

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（更年期・閉経）