

講座 ジャンル	リラックスヨガ	教員名	ももせ ゆかり 百瀬 友香里
------------	---------	-----	-------------------



丁寧に呼吸を見つめて、呼吸を整える事で、身体と心をリラックスへと導きます。
呼吸に合わせて、身体を動かしながら、自律神経も整えていきます。
心と身体は繋がっています。
心と身体。両方のバランスをヨガを通して整えていきましょう!!!



はじめまして!(^^)!
「リラックスヨガ」を担当させていただきます
百瀬友香里です。
日常生活の中にぜひヨガを!
分かりやすく、楽しくヨガを伝えていきます!
一緒にヨガを楽しみましょう!!



☆公園でのヨガ

【講師紹介】

全米ヨガアライアンス RYT500 を取得。アロマセラピー検定1級、フィジカルトレーナーの資格保持。
産前・産後ヨガ、キッズヨガ、シニアヨガ等、幅広い年代の方にヨガを伝えたい! をモットーに、知多半島を中心に活動中。