

講座 ジャンル	女性たちのケアヨガ	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
いつも家族に振り回されている
自分だけの時間が上手くとれない
最近疲れが出やすい眠りが浅い
更年期で不定愁訴がある
更年期でイライラやモヤモヤしている
仕事、環境の変化

自分にダメ出しをする
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
女性特有な症状がある
先のこと、過去をよく考える
肩こり、腰痛、関節痛がある
親の世話、介護が増えた
以前の自分とよく比べる
子の独立、パートナーの定年

心身の変化と共に
女性としての
自分自身の

Care Yoga



麻生美有紀

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）