

講座 ジャンル	心と身体のデトックスヨガ	教員名	よしだ まゆみ 吉田 麻由美
------------	--------------	-----	-------------------

こころとからだの デトックスヨガ



Detax yoga

年齢・経験・性別問わず
どなたでも大歓迎！

循環力を高めるポーズをとりいれ、
リンパを刺激してデトックスしていきます。

体のだるさ、冷え、むくみ、頭痛、肌荒れが
気になる方におすすめです。

体と心を整えるヨガを通して、
みなさんの毎日を健やかに
過ごせるサポートをします！



- 全米ヨガアライアンスRYT200修了
- エアリアルヨガ養成講座修了
- マタニティヨガ取得
- キッズヨガ取得