

# お薬師さんの前で 一緒にヨガをしましょう

身体が硬いから… 年だから… もう少し痩せてから…  
身体が硬くても、体型が気になっても大丈夫！！

身体を動かす気持ちよさを是非一緒に体験しましょう

## レッスン内容 リラックスヨガ

コリ固まった身体を呼吸と共にリラックス

ヨガの呼吸法や無理のないゆったりした動きで体幹を鍛え強い身体をつくります

姿勢改善や運動不足改善…ヨガを続けて嬉しい効果を実感してみましよう



私自身もヘルニア、側弯症や、自律神経の乱れにより体調不良で悩んでいた時にヨガに出会いました。そして心と身体の調整、呼吸の大切さを学びました。同じ悩みをお持ちの方やたくさんの方にヨガの楽しさを感じていただきたいです。

ヨガインストラクター  
MAYUMI (薬師寺寺族)

NaosYogaStudio BhaktiYogaCenterInOsaka(Yao)  
にてインストラクターの資格を取得  
同教室にて週1回のレッスンを受け持つ  
只今、中医学勉強中

予約はこちらから→

