現在開講中　『沖ヨガ』

日 時：毎週月曜日（隔週）　　13 時 00 分-14 時 00 分
料 金：2,000 円/回
予 約：敷島の森おなかのクリニック　電話０２７－２１９－０７９９　※LINE にて受付中

Yoga 講師

中村　和子(Kazuko Nakamura)

ゆっくりとした動きで、身体の内側から筋肉を整えて行なっていきます。沖ヨガで身体をほぐすことを中心に指導し、呼吸法、リラクゼーションでクリスタルボウルを奏で、皆さまの身体を整えていきます。細胞レベルから本来のご自身を感じリラックスできるクラスになっています。

ぜひ皆さまと一緒にリラックスし、身体の機能を向上していきましょう。

社会法人クリスタルライトワークスにてクリスタルボウルヒーラー資格取得

《敷島の森おなかのクリニック》

Yoga・イベント予約
（氏名、希望のクラス、日付をご入力ください）

YOGA

９月から開講予定　『中医養生ヨガ®』

日 時：隔週水曜日で開催予定（９月は 13, 27 日）※３名以上参加で開催
　　13 時 30 分-14 時 30 分
料 金：2000 円/回
予 約：敷島の森おなかのクリニック　電話０２７−２１９−０７９９　※ LINE にて受付中

Yoga 講師

庄子　友香（Yuka Shoji)

栄養士カウンセラーとして都内で勤務後”生き方としてのヨガ”に強く感銘を受ける。中医学を学び、経絡理論と四季養生ヨガを伝えている。見た目のヨガでなく、人の心に働きかけるヨガクラスをしたいと活動中。
好きな言葉は”天寒暖身先暖心”身体を暖める前に心を温める。クラスで　一番大切にしている思いです。

全米ヨガアライアンス 200 を取得、中医養生ヨガ®指導養成講座修了
陰ヨガ指導養成講座修了、JOPHEE 陰ヨガ指導養成講座修了
マインドフルネス講師、シニアヨガ講師、栄養士
乳幼児食指導士

地域のボランティア、市民教室講師、お寺ヨガ教室の開催、
Plus Garden YOGA を主催し活動中。