

## 『やさしいヨガ』

日時：木曜日（隔週）、土曜日（隔週） 13時30分-15時00分

料金：3,000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



## 『中医養生ヨガ®』

日時：水曜日（隔週） ※ 3名以上参加で開催

13時30分-15時00分

料金：3,000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

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。

