

## 心も身体もリフレッシュできる ヨガを楽しみましょう

学生時代から受けていたヨガのレッスンを産後しばらくして再開したところ、疲れやすさや冷えなど当時感じていた体調不良が改善していくのを感じました。そして続けていくにつれて眠りは深く、思考は前向きに、子どもとも穏やかな気持ちで向き合える時間が増えていきました。

この経験から、ヨガが心と身体に与える良い影響を身をもって再確認し、また、ヨガを続けることの大切さを感じました。  
(右下へ続く)

ヨガインストラクター  
千場 結

1/8  
(fri)  
13:00-13:45  
start

# NEW yoga class

Just refresh !



そこで、同じような悩みを持つ方に心地の良いヨガをお伝えし、何か役に立てればと思い、インストラクターの資格を取りました。

当クラスは“ゆるくながく続けられる”がテーマです。身体が硬くなっていたり、少し疲れていたりなど、心身の状態にかかわらず行いやすいポーズをつなげていきます。私が大事にしたいのは、ポーズの完成より、呼吸も身体も楽で、気持ちいいと感じられることです。

クラスの後、少しだけ軽くなった心と身体を感じて頂けるよう、がんばりたいと思います。

せんば ゆい

