

ヨーガはきっと、人生の宝物になります

* ヨーガについて

ヨーガは難しいものではありません。
体の硬さも年齢も関係なく、
誰でも自分にあったレベルで始められるのが、ヨーガのよさです。
静かに体と心に向き合い、気持ちよさを感じるひときは、
精神を安定させ心身をより健やかな状態へと導いてくれます。
是非、一緒にヨーガを始めましょう。

* 当クラスの特徴

少人数制で、参加者のお一人お一人とじっくり対話しながらレッスンを進めていきます。
ヨーガ療法にもとづいたやさしいヨーガで、心身のより健やかな状態を目指します。
アーサナ（ポーズ）、呼吸法、リラクゼーションなど
来られた方のペースに合わせて進めていきます。
ポーズの完成度にはこだわりません。
周りと比較せず自分の呼吸や身体の状態に静かに耳を澄まして、
心身の調和をはかることを目的としています。
難しい内容はありませんので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。
自分自身へ心地の良い時間をプレゼントする気持ちで、お気軽にお越しください。

* ヨーガ療法とは

現代のストレス社会に生きる人のために応用されたヨーガの方法です。
ヨーガ療法の最も得意とするもののひとつは、自律神経系への働きかけです。
自律神経の働きを安定させ、
心身の過剰な緊張状態や不活発な状態を改善するようなプログラムを行います。

— こんな方におすすめです —

慢性的なストレスや疲労でお悩みの方
肩こり、頭痛、めまい、腰痛、不眠、アレルギー性疾患をお持ちの方
知らず知らずのうちに緊張している方、頑張りすぎてしまう方
呼吸法やリラクセス法を学びたい方
心穏やかに生きたい方
人生の目的をはっきりと知りたい方

Profile

米澤 紗智江 Sachie Yonezawa

臨床心理士

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

日本音楽療法学会認定音楽療法士

ヨーガ歴20年、セラピスト歴13年。
医療機関や教育機関、民間企業や地域コミュニティ等で、
疾患を持つ方から健康な方、幼児から高齢者まで、
幅広い方を対象に活動を行っています。



YOGA CLASS Ram-Ram

URL <http://www.ram-ram.jp/>

Mail info@ram-ram.jp