

初回体験
無料

ありのままで美しい自分作り

カトウヨガ

生命力と意識力の合致とその向上を目標とし、体と心の手入れを進めていきます。まずは心身を鍛えましょう。ヨガのポーズに取り組むとき、呼吸に意識を向けて無理をせず、たのしく、気持よく心がけて行います。

この積み重ねが「ありのままで美しい自分」へと育っていくのです。

「たのしく、うれしく、おいしく、気持よく、したくってする人生」
生命(いのち)ごのみの生き方を身につけてあなたの人生を愉快地に生きましょう！
沖ヨガスタジオであなたの生命力を活性しましょう！

講師 加藤 眞智子

ライフステージ研究所代表。沖正弘師、大槻高弘師、川上光正師に師事後、カトウヨガを確立。ヨガ歴40年。NPO法人沖ヨガ協会講師、ADL高齢者体操協会理事など多数の団体に関連し活躍中。会員指導の他、後進の育成にも注力している。昭和17年横浜生まれ。



日時 毎週月曜 午後クラス 14:30～16:00
夜間クラス 19:00～20:30

受講料 体験 1回無料
月謝制 1ヶ月1万円(但し、5週月は12500円)
3ヶ月3万円(5週目も受講可) チケット5回券15000円

定員 20名

会場 沖ヨガスタジオ
〒163-0004
東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301
TEL: 03-6908-5613 FAX: 03-6369-3216
MAIL: studio@okioga.com

(お問い合わせ・お申込みについて)
加藤眞知子(ライフステージ研究所)
tel/fax 03-3430-2054
携帯 090-8050-6928
yoga.kato.1942@ezweb.ne.jp

