

指ヨガで癒しのヨガ



心と体を無理なくほぐせる指ヨガを看護師と一緒に学びませんか？
椅子やマットをしますので、膝が痛い方・横になっていた方など、どなた様でもご参加いただけます。
日々の健康管理に役立てたい方や諸症状を緩和したい方、ご自分や大切な方にヒーリングしたい方、指ヨガに興味がある方、皆様のお越しをお待ちしております。

日時 毎週水曜日 10:00~11:30

参加費 2000円

参加方法 予約制となります。以下の連絡先へ、「お名前・参加費」を明記の上、ご予約ください。

お問合せ 講師へご連絡ください。

mail : yoshika.miyamoto39@gmail.com

URL : <http://iyashino-yoga.jimdo.com/>

講師 宮本よしか

長崎県生まれ。龍村式呼吸法&健康YOGA・龍村式指ヨガマスターインストラクター。JAAアロマコーディネーターほか。看護師歴10年。虎の門病院血液内科・クリニック勤務。第一子出産後、7年以上体調不良を経験し、龍村修先生に師事し元気になる。現在クリニック・老人保健施設等で、様々な年代のその方にあった健やかな状態をサポートさせていただいている。



ヨガのクラス後に・・・ 限定1名様(予約優先)

指ヨガアロマヒーリングマッサージ

30分：2500円(手~腕)

45分：3800円(手~腕+眼精疲労)

会場 沖ヨガスタジオ
中野区東中野3-16-14 小谷ビル301
TEL 03-6908-5613
MAIL studio@okiyoga.com
URL <http://okiyoga.com/studio>

