

仲町地域センター教室も開催  
毎週木曜日 19:15~21:00 **OPEN!**

ヨーガ未経験の方・体のかたい方  
でも安心してご参加いただけます

インド中央政府公認ヨーガインストラクター&セラピスト 日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

インストラクター/小林 律子

Yoga Therapy

# ヨーガセラピー

ヨーガセラピーとは・・・

インドの伝統的ヨーガをベースにしたゆったりと優しいヨーガです。老若男女問わずどなたでもご参加いただけます。私達の体の働きをつかさどる自律神経に働きかけ、免疫系や内分泌系に良い影響をもたらす様々な効果を生み出します。

<効果>

◇自律神経の調整

◇首・肩・背中・腰の凝りの改善

◇腰痛・偏頭痛・眼精疲労の改善

◇血液やリンパの循環促進

◇呼吸器・内臓器官の活性化

◇不眠症改善

◇冷え性改善

◇慢性疲労改善

◇メタボリック対策

◇感情のコントロール

◇便秘解消

◇運動不足解消

◇ストレス解消

◇その他

※各種疾患をお持ちの方は主治医とご相談の上、ご参加下さい。

●ヨーガセラピーは統合医療として認定されています。

【レッスンスケジュール】 火曜日 19:15~20:45

水曜日 13:30~15:00 土曜日 13:30~15:00

※小茂根スタジオでも開催しています。

・(水) 19:30~21:00 ・(火)(土) 10:30~12:00

・体験レッスン 1,500円 ・ドロップイン 2,000円

・チケット(5回) 9,000円 (@1,800円)

・月謝(月4回) 6,000円 (@1,500円)

・月謝(月8回) 10,000円 (@1,250円)

※適度な空腹時にご参加ください。

※入会金その他の費用はかかりません。

※レンタルマット無料。

成増方面

サイスタジオ大山

メガネ屋

大山駅北口

床屋

池袋方面

<少人数制>

アットホームな雰囲気です。  
お気軽にご参加ください☆

東京都板橋区大山東町19-1 FM10ラ・アクションビル2F  
東武東上線「大山駅」北口徒歩1分 <http://www.saistudio.net/>

☆ご予約・お問合せ先：090-6025-5323☆ Yoga Space シャンティ Mind

Mail: [ritsu\\_k2000@yahoo.co.jp](mailto:ritsu_k2000@yahoo.co.jp) 詳細は→ <http://www.shanti-mind.org/>