



心とからだにやさしい

# 女性のためのヨガ教室

EMI先生

ジャパンヨガアカデミー(JYA)  
公認インストラクター

『12年前自身の妊娠中、マタニティーヨガをきっかけにヨガと出会う。  
瞑想や呼吸法、ポーズによって心と身体が整い、日々の生活の中で「意識すること」の重要性に  
気付かされ、本格的に古代インド哲学であるハタ・ヨガを習得する。

現在は、ダンススタジオでヨガのレッスンを受け持ち、小学校で親子ヨガ、保護者向けに  
ヨガの素晴らしさをお伝えしている。』

## ～message～

人はそれぞれ独自の気質、体質、習慣を持っています。  
ヨガは「結ぶ」という語源通り、心と身体と魂の繋がりを意味し、一人一人が身体の歪みや柔軟性、  
筋力と合わせて自分のペースで行うことができ、自分自身と向き合える貴重な時間を与えてくれます。  
私自身が、ヨガを通して体感した多くの「気づき」を沢山の方とシェアすることで、  
幸せな日々を過ごす手助けが出来たらと思います。



開催日：4月19日 26日（金）

時間：18時45分～20時（75分）

会場：都賀公民館2F和室

参加費：600円／回

定員：各回15名（女性限定）

持ち物：動きやすい服装 タオル 水 素足（5本指ソックス可）

申込み：メールにて申込み ①氏名 ②日時

空きがあれば当日参加もできます。

※ヨガマットは用意してあります。あれば持参ください。

アドレス：morango.growfield@gmail.com

お問合せ：NPO法人Grow field 090-8802-5628（茅島）

