

# 陰ヨガ Ying Yoga レッスン

日本橋ウィメンズクリニックにて、月に一回、陰ヨガのレッスンを開催する運びとなりました。  
少人数性ですので、リラックスしながらゆっくりと身体との対話をお楽しみ下さい

2015年11月28日(土曜日) /90分 定員4名 (要予約)

時間: 15:00 ~ 16:30 3,000円 (税込)

場所: 日本橋ウィメンズクリニック お持ち頂く物: 運動できる服装 タオル お水  
※ はじまる10分ほど前にお越し下さい

## 陰ヨガ とは??

- 生理のサイクルを整える
- 更年期を楽しく過ごす
- アンチエイジング
- 自然治癒力を高める
- 基礎代謝を上げる

陰陽五行に基づいたメソッドで行うヨガです

身体の気のライン(経絡)を意識しながら、ゆったりとした呼吸の中で  
易しいアーサナ(ポーズ)を3~5分 静止して行うことで より深い部分 関節や  
骨 結合組織にアプローチし 心身共に緩めていきます

日常に陰ヨガを取り入れることで、身体をリラックスに導き  
本来私達が持っているエネルギー(気)を 補充し  
回復させ 潤いを 整えることを目指します

気を補充し巡らせて行くことは  
女性にとって大切な血を補充し巡らせて整えることにも繋がります  
骨盤 下腹部を温め血液循環を促し 月経リズムを整える力、自然治癒力を  
高め整った働きへと促していく事をお手伝いさせて頂けたら幸いです

ご予約はこちらから

e-mailからのご予約 : [keiyoga7@gmail.com](mailto:keiyoga7@gmail.com)

ブログからのご予約 : [ameblo.jp/mikeno1007/](http://ameblo.jp/mikeno1007/)

下記のご予約でも承っております

- プライベートレッスン 1名様 6,000円
- セミプライベートレッスン / 2名様 ご夫婦含む 8,000円
- グループレッスン 3~4名様 各3,000円

※全て税込み価格となっております

【キャンセルされる場合】

※前日の18時までにご連絡下さい。

※当日のキャンセルはキャンセル料金が発生いたします



インストラクター : 福田恵子 Keiko Fukuda

自宅ヨガサロン Sourire 主宰、他ヨガスタジオ、出張ヨガ(オフィス  
サークル 学校 等)にてレッスン開催しております。

### 資格

内閣府認定NPO法人日本予防医学療術協会認定ヨガインストラクター、  
フェイシャルヨガ、東洋式リフレクソロジー、Junostyle  
陰ヨガ ベーシック 経絡TT修了、ヨガセラピー修了、ヨガe認定  
キッズヨガ、プレスクールトレーニング終了、他 etc.

幼児心理学 栄養学 専攻。体の分野 心の分野を学ぶうちにヨガと  
出逢う。ヨガの瞑想 呼吸法により自律神経を整え 心身共にバラ  
ンスを取ること グランディングすること。軸を整えることをテーマ  
に 10代~80代それぞれの女性のライフスタイルに合わせたヨガ  
スタイルをお伝えさせて頂いています。



NIHONBASHI  
WOMEN'S  
CLINIC

日本橋ウィメンズクリニック

日本橋駅 A7 出口徒歩1分  
[www.nihonbashi-womens.jp](http://www.nihonbashi-womens.jp)

