

イースペースエフティからご案内

ヨガ教室開催中

YOSHIYOGA

yoshi.yoga1220@gmail.com

<http://yoshiyoga.wixsite.com/home>

Tel: 090-3034-3661



～YOSHIプロフィール～

津山市出身

大阪にて福祉の現場からリハビリ医療へ

学び勤めたのち岡山県最北の山里に移住

現在も作業療法士として週十数名の治療を行いながら
自分を知り自分を整える をコンセプトに福祉施設から
フィットネスまで幅広い場面でヨガを伝える 定期的に
インド・バリに渡り自らのヨガスタイルを深めている
シヴァナンダヨガ・陰ヨガ・ハンディキャップヨガ・背
骨メンテナンスヨガ・ヨガセラピー・セルフケア
アドバイザー・ヨガ数秘学

2つのクラスから
今の自分に合わせて...
E-SPACE FT E1にて
毎週 金曜日

18:30～

○リフレッシュヨガ

全身を目覚めさせる太陽礼拝をゆっくり行い
数種類のポーズをわかりやすく深めていきます
身体を目覚めさせ 心を笑顔にします
ダイエット 姿勢改善におススメです
75分 1,500円

20:00～

○リラックスヨガ

1日の終わりに無理なくそれぞれの身体の個性に
合わせたポーズで 深い休息感 緊張の緩和
エネルギーの回復へ導きます
身体の硬い方 疲れが溜まりやすい方
リラックスしたい方におススメです
75分 1,500円

しっかりヨガを深めたい方は2つのクラスを
同時に利用 (500円OFF) お得です