

ヨガ

体を動かすことは、バランスの取れた食事、質の良い休息/睡眠と並んで、健康を保つ為には欠かせない習慣です。ヨガは激しい運動をしなくても、私達の体と心のバランスを整えてくれます。

まず、深い呼吸によってストレスを軽減し、自律神経とホルモンのバランスを整え、心を元気にしてくれます。そして、体をしっかりと伸ばすことで、リンパの流れや血行がよくなり体に活力が湧き、肩こりや腰痛を軽減するなど体の不調を和らげ、体のあるべき状態に戻してくれます。

ヨガが初めての方、運動不足の方、体が硬いかた、大歓迎です。一緒に体を動かしませんか。クラスは日本語で行います。

=スケジュールと詳細=

月曜日 9:45~11:00 (75分) ハタ・ヨガ

場所: 301 N Harrison St. Princeton (Integral Yoga Institute: Princeton Shopping Center 内)

料金: \$120、2か月ごとのシリーズ制

水曜日 9:45~11:00 (75分) ハタ・ヨガ (やや運動量の多いクラス)

金曜日 9:45~11:00 (75分) ハタ・ヨガ (穏やかなクラス)

場所: 73 Gordon Ave. Lawrenceville, NJ 08648 (講師自宅)

料金: 一クラス: \$15

プライベートやセミ・プライベートレッスンも行っております。体調に自信のない方も、気楽にご相談ください。(プライバシーは厳守いたします。)



プート真智子

(全米ヨガアライアンス公認 RYT200・2004年取得 &

セラピューティック Yoga コース・20014年修了)

自宅: 609-620-1390

メール: machikosmile@hotmail.com

お気軽にご連絡ください。