

ココロもカラダもスッキリ!!

カンタン朝ヨガ

morning yoga

いかがですか?

高血圧
改善

睡眠
改善

冷え性
改善

ストレス
解消

認知症
予防

運動不足
解消



ヨガは初めて

体が硬いし...

この歳だから...

安心してください!

ヨガというとアクロバティックなポーズをとるイメージがありますが、難しいポーズはありません。どなたでも無理なくできます♪

医師との共同研究の下で生まれた「ヨーガ療法(ヨーガセラピー)」は呼吸とあわせたゆったりした動きや、筋肉に力を入れる動き(アイソメトリックアーサナ)で日常生活だけでは衰えがちな筋肉や関節を動かし、身体と脳の働きを向上させます。現代に生きる心と身体の緊張を解きほぐし、本来の力を取り戻しませんか?

- 開催時間 AM 7:45~
- 場 所 1階 レストラン横 お座敷
- 定 員 先着 10名(ご予約制)
- 料 金 60分 ¥1,000

※服装は作務衣でもOK

朝ヨガをすると どうなるの?

- *朝の目覚めが良くなる
- *体の動きが軽くなる
- *頭がスッキリする
- *代謝や免疫力がアップ
- *脳内に「幸せホルモン」が分泌

朝ヨガを毎日の習慣として
取り入れてみてください♪



講師

関 松美

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
日本ヨーガ療法学会会員
日本早期認知症学会会員

<http://www8.plala.or.jp/joymove/top.html>

HOTEL & SPA



Anda Resort

伊豆高原

ご予約はフロントまでご連絡ください。