

YOGA THERAPY

ヨーガセラピークラスのご案内

体調に応じた個人メニューを2名までの特別クラスで

個別の悩みに応じて考案されたプログラムを各自の必要性やペースに合わせておこないます。姿勢を整え筋力や柔軟性、バランス感覚を養い身体の健やかさを促すアーサナだけでなく、自律神経を調える呼吸法や精神面での客観性や対処能力を高める瞑想法も必要時実践します。

各種測定・心理検査やカウンセリングなど医療的アプローチも併用

ご自分の状態を客観的に理解する手だてとして、血圧や呼吸の測定や心理検査なども活用します。これにより不調の原因となっているストレスの対処のポイントや継続的な検査とカウンセリングによりご自身の変化を知ることができます。

研究のご協力でリーズナブルな参加費（先着10名、2019年3月まで）

通常はプラベートレッスンと同様の料金ですが、データをヨーガセラピーの研究に提供していただくことによって（個人の守秘義務は遵守されます）、通常の半額で参加することができます。

持病や不調をお持ちの方のための2名までのセラピークラス

現代に生きる私たちは、昔はあまりなかったと考えられる慢性病や心身の不調を抱えることがしばしばあります。頭痛、肩こり、腰痛、糖尿病、アレルギー疾患、不眠やうつ状態、その他



さまざまな体や気持ちの不調など。このような慢性病や不調に対し病院でお薬をもらうだけではなかなか改善しないことがあります。ヨーガの4000年以上の歴史ある心身鍛錬法や精神への科学的アプローチである瞑想法は、現在インドばかりでなく世界中で研究され医療の中にも取り入れられ慢性病や不調の改善に役立てられています。その心身の健やかさを取り戻すために開発されたヨーガセラピーでご自分の健やかさをやしなっていきませんか。

ご予約・お問い合わせ

クラスはご都合のよい日時を相談して決めます。回数・ペースに決まりはありませんが、最低6回の受講をおすすめします。1回のお時間は60～90分で内容により異なります。

セラピー料	通常1回	1回（研究協力）	通常6回	6回（研究協力）
1名クラス	¥5500	¥2750	¥27500	¥13750
2名クラス	¥4000	¥2000	¥20000	¥10000

surfandmountain 代表 Fumieふみえ

090-4010-0124

surfandmountain@gmail.com