

機能性解剖学による自分を施術する講座

# リストラティブヨガ

- \* どうして体調が悪いのか知りたい！
- \* 体を動かしてスッキリしたい！
- \* このまま老化したくない！
- \* 自分で良くする方法を身につけたい！
- \* シェイプアップ
- \* お医者さんに運動しなさいと言われた
- \* なんとなく元気がない、この状態が不安
- \* 薬から自立したい



- \* マッサージや整体は一時的に気持ち良いだけ。根本的に体を良くしたい
- \* だるい、イライラ、緊張、肩こり、腰痛、膝痛、頭痛、生理痛、冷え症、O脚、便秘・下痢、尿失禁、不眠、etc. …などを改善したい方。

## 内容

身に着けよう、骨盤力×関節力！

日常に感じる疲れや、コリ。なんだか手放せないからだの悩み。

もしかすると骨盤や関節の動きを意識するだけで楽になるかもしれません。

寝る・座る・立つ・歩くの動きが全てセルフケアになる、そんなコツをお伝えします。

日時 毎月1回 10時～11時

場所 肱川風の博物館

参加費 500円

講師 hug uni 山口 聡子氏

※東京・品川、四国、香川県、愛媛県を拠点に  
ボディメンテナンス、からだをみる教室を行っています。

定員 8名（先着順）※最少催行人数2名

準備物 ヨガマット

※体を動かしやすい服装でお越しください。

