

月経周期に合わせた

ムーンサイクルヨガ

～ゆらぎ続ける女性に寄り添う～

3月11日(土曜日)

10:00~12:00

ヨガスタジオ プラーナ
0596-28-1845

【日時】 3月11日(土) 10:00~12:00 (定員 12名)

【場所】 スタジオ プラーナ 別館

【内容】

10:00~10:45 座学: 女性のからだと女性ホルモンについてのお話し。
10:50~12:00 ヨガ: 月経周期を「生理中、生理後、生理前」の3期間に
わけて、それぞれの期間に適したヨガレッスン。

【料金(税込)】 プラーナ会員様: 3,600円
一般: 4,500円

【ムーンサイクルヨガとは】

下記3つの理論をベースに、サントーシマ香先生によって考案された、
女性に向けた総合的なヨガメソッドです。

- ・ 生理解剖学(月経サイクル、ホルモンバランスなど)
- ・ ヨガ(アーサナ、呼吸法、瞑想など)
- ・ アーユルヴェーダ(ライフスタイルや食事等健康の指針)

女性ならではの月経リズムやホルモンバランスの変化、からだのしくみに着目。
その流れに寄り添う、女性のためのヨガを提案します。

その結果、生理痛、生理前のイライラ、むくみ、なんとなく落ち込む 等
「いつもの不調」を自分自身でケアしていくことに役立ちます。

【講師 中頭まか (ムーンサイクルヨガ指導者養成講座修了)】

21歳から臨床検査技師として病院勤務。仕事も遊びもフル回転！
しかし、30歳を過ぎたころから今までと同じ調子ではいなくなり、心身の不調を
抱えヨガをはじめました。続けていくうちに、「からだの声を聞きましょ。」
「自分を大切に。」という言葉の意味を考えるようになりました。
「なんとなく分かるけど、具体的にどうすればいいのだろう・・・？」
そんな時ムーンサイクルヨガに出会い「女性ってすごい！なんて私は今まで自分
を無視してきたのだろう」と反省。そして日々の意識が変わっていきました・・・。
今回のムーンサイクルヨガは2時間のダイジェスト版です。この機会にあらためて
自分自身のからだと心をふりかえってみてはいかがでしょうか。

ヨガスタジオプラーナ 0596-28-1845