



YOGA THERAPY



YOGA MEI

ヨーガセラピー

ヨーガセラピーは伝統的なヨーガを科学的な研究をもとに、一般の人や疾患を持つ人でも安全にできるように改良して作られました。身体機能の回復を図るだけでなく、精神的な健康を向上させる方法としても効果のある健康法です。医療現場でも実績をあげています。治療中の方は主治医の許可を得たうえでご参加ください。個別カウンセリングが付いたヨーガセラピーをご希望の方はプライベートレッスンをお申込みください

こんな方におすすめ

- ◆ヨガを始めたばかりの方
- ◆ヨガで心身の緊張を取り除きたい方
- ◆自律神経をリセットしたい方
- ◇現在の治療中の方（ご参加には主治医の同意が必要です）