



ビューティーヨガセラピスト

**長谷川久美子 Kumiko Hasegawa**

yoga&therapy Myself 主宰

全米ヨガアライアンス認定 ヨガインストラクター

IYCキレイになるヨガ インストラクター

アーユルヴェーダセラピスト

ベビーマッサージティーチャー

AEAJ アロマセラピー検定一級

ヨガと癒しをテーマにした約四年の世界一周の旅で68ヶ国を訪問。様々な文化に触れながら、世界中でヨガや瞑想を実践。ジャーナリストとして旅先から情報発信を続ける。帰国後は被災地復興企画として、日本一周チャリティーヨガ&トークライブを北海道から沖縄まで全国主要箇所で開催。その後、合同会社シェアハピネスを設立。「自分と向き合い、本当の自分を見つけること」をテーマにしたYoga & therapy Myselfをオープン。

「女性をもっと美しく、もっと豊かに」をコンセプトに、ヨガとカウンセリングを組み合わせた独自のビューティーメソッドで内面から美しくなる美容法を提唱。体験した9割以上の女性が成果を実感している。仕事、恋愛、結婚に悩む30、40代の女性から、「自信と幸せが手に入る」と圧倒的な支持を得ている。豊富な経験と直感による的確なアドバイスで、クライアントの強みや魅力を最大限引き出し、最高の自分に気付かせるスペシャリスト。

美と健康をテーマにしたFMラジオのパーソナリティー、雑誌や各種メディア、全国でのワークショップやトークライブイベントでの実績を持つ。2017年にはニセコに拠点を移し、大自然の中で心身を癒すイベントやリトリートを開催。都会で働くキャリアウーマンから圧倒的な支持を得ている。多様化する女性のライフスタイルに合わせて「美」「健康」「ストレスケア」をテーマにしたプログラムを実施。企業を対象にした講演や福利厚生ヨガ、メンタルヘルスケアの提案など、全ての女性が自分らしく輝く必要性を発信している。

ヨガセラピスト長谷川久美子 Official website

<http://kumikohasegawa.com/>

### 【最近のメディア実績】

FM North Wave Move on up!に出演

雑誌 Poroco ステキ女子 Style に掲載

雑誌 美的全国厳選！神ワザサロン・レッスンガイドに掲載

レザンファン ママだってキレイでいたい！今、話題のヨガ教室に掲載

FM 白石 ヨガセラピスト長谷川久美子の「美しい心と体を作るレシピ」レギュラー出演

FM North Wave キレイと元気クラブ出演

雑誌 Fine ヨガ特集ページ「男なら、男だからこそヨガ」に掲載

FM アップル 美しく活躍する女性をプロモーションする番組 Life is a journey に出演

日本和装ホールディングス KOSODE 掲載

東海新報、岩手日報、中京テレビ、タイ国営放送、メキシコテレビ等、その他