



【講師プロフィール】

長谷川久美子 Kumiko Hasegawa

yoga&therapy Myself 主宰/ヨガセラピスト
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
レイキマスター

約4年に渡る世界一周の旅で68ヶ国を訪問。ヨガライター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&トークライブを全国主要箇所で開催。現在、プライベートヨガサロンMyself 主宰。ヨガとカウンセリングを融合させた、心と体をケアする専門家として、雑誌やラジオなど各種メディア、全国でのワークショップやトークライブイベントで活動中。

ヨガセラピスト長谷川久美子 Official website <http://kumikohasegawa.com/>

【講師からのメッセージ】

最近では、心身の健康に効果的なヨガを福利厚生に取り入れられる企業が増えています。社員の心と体のケアとして、職場の環境を整えることは、会社全体の業績向上にも繋がります。ヨガは、**ストレス、慢性的な疲れ、肩こり・腰痛・頭痛など心身の不調、運動不足、メタボリックの改善、社内の人間関係の向上などにとっても効果的です。**ヨガの経験のない方や身体の硬い方でもできる簡単なポーズを中心にゆったりと行っていきますので、どなたでも気軽に取り組むことができます。就業前のモーニングヨガ、就業後のアフター5ヨガなど、時間・曜日などご相談ください。社内の環境やご希望の時間に応じて最適な内容をご提案させていただきます。

【朝ヨガ】 集中力を高め、気持ちのいい一日をスタート。仕事の効率UPが期待できます。

【お昼休みのヨガ】 心身のリフレッシュになり、午後からの仕事に必要な集中力UP！

【終業後のヨガ】 一日の疲れを取り、心と体をリラックス。明日の活力へと繋がります。

快適で充実した職場環境づくりのために是非、企業ヨガを取り入れてみてはいかがでしょうか？

企業ヨガを行うことで期待できる3つのこと

1. 仕事効率UP！モチベーション向上にも！

ヨガを行うことで、ストレス解消やリフレッシュ効果が期待できます。また、集中力や直感力が高まるため、仕事の効率もUP！社員のモチベーション向上にも役立ちます。

2. 社員の笑顔が増え、明るい職場環境に！

ヨガを行うことで、心と体が解放されリラックスできると、心が明るく前向きになり、自然と笑顔が増えます。明るい職場環境になることで、サービスや生産性の向上にもつながります。

3. 社内の人間関係・コミュニケーション力の向上！

他人に対しての思いやりは、自分にゆとりがあってこそできること。ヨガを行うことで、ストレスや疲れを溜め込まず、心身共にいつも元気で過ごすことができるようになると、社内での人間関係やコミュニケーション力もUPします！

独自のプログラムをご提案

- ・社内でする簡単なものから、職業病予防・改善などを目的とした独自のプログラムをご提案。
- ・呼吸法や瞑想法などを組み合わせ、職種や環境に応じたプログラムのご提案が可能です。
- ・広い会場を確保できなくても、椅子に座ったままのヨガなど、職場環境に応じて指導いたします。

yoga&therapy Myself お問い合わせ mail@kumikohasegawa.com