

「自分らしさが開花する」プライベートヨガスタジオ



yoga&therapy Myself

ヨガ & セラピー
マイセルフ

Myselfではプライベートレッスンをメインとして、その方の目標やゴール、体調や体質に合わせたオリジナルのレッスンを提案しています。ヨガやアーユルヴェーダをベースに、食生活を含めたライフスタイル全般をトータルでサポート。外見だけではなく内面も美しくありたいと願う、美意識の高い女性にオススメです。



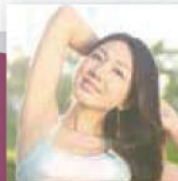
門のポーズ
(かんぬきのポーズ)
パリガーサナ

股関節を開き、骨盤の歪みを整えます。日頃なかなか使わない脇腹を伸ばし、ウエスト・お腹を引き締めます。気持ちさがスッキリし、肩こりにも効果的です。



- POSE.1** まず膝立ちになります。右足を真横に伸ばし、右手は右膝に添えて、その場でひと息吐きます。
- POSE.2** 息を吸いながら、左手を真っすぐ天井に向かって伸ばし、上体を引き上げます。
- POSE.3** 息を吐きながら上体を右に倒し、右手は足首に近づけるように自然に動かします。この姿勢で呼吸を続けます。

※足を入れ替えて反対も同様に行いましょう。



長谷川久美子

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講師
アーユルヴェーダセラピスト

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ヨガ&トークライブを全国主要箇所で開催。現在、札幌市中央区でyoga & therapy Myselfを主宰し、内面から美しくなる独自のビューティーメソッドを提唱。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など幅広く活動中。一児の母。

その他、詳しいスケジュール
受講料等についてはHPにて
ご確認ください



Web www.kumikohasegawa.com

📞 050-3553-4976 札幌市中央区南7条西2丁目1-3

【ヨガセラピー】ヨガとカウンセリング・コーチングを融合させたプライベートセッション。
○90分 15,000円/120分 20,000円(税別)
【女性専用グループヨガクラス】最大8名までの完全予約制少人数レッスン。
○毎週土曜日14:00~15:15 ○1回チケット3,000円/4回チケット10,000円(税別)

