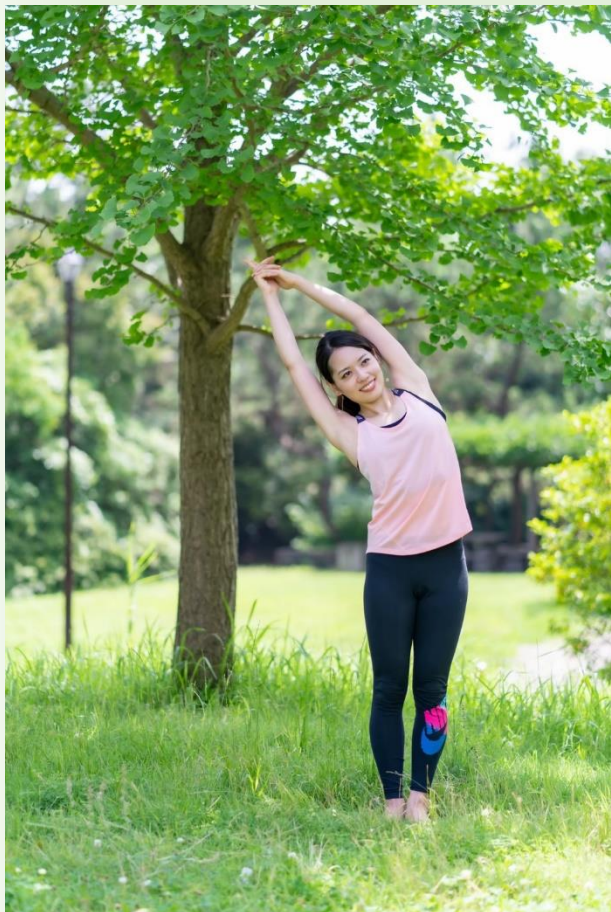


# 作業療法士が教える※ ヨガ&鎌倉山特製フランチ

## ローストビーフの店鎌倉山本店にてレッスン開講します！



※作業療法士とは心や体に病気・障がいを持った方々の生き方・価値観・思いを大事にしなが、再び一人ひとりがその人らしく生活できるように、支援するリハビリテーションの専門職です。

各月ごとにテーマを決めておこないます。

体を動かすことはもちろん、未病ケア、心と身体のケアなどのちょっとした知識もお伝えし、日々の生活に取り入れやすいようヨガ初心者の方も男性も、どなたでもわかりやすく楽しめる内容になっております。

講師:Miyuki Ito

職業:作業療法士・ヨガセラピスト

(10年病院勤務、現在訪問リハ)

SELF RETREAT®マスターインストラクター

中医学・薬膳・経絡ヨガ資格取得



～8月は夏の経絡ヨガ～

ランチメニューは大好評のシェフのまかないカレーをご用意致します。



### 各月の内容

7月	リラックスヨガ	2022年 1月	冬の経絡ヨガ
8月	夏の経絡ヨガ	2月	リフレッシュヨガ
9月	呼吸を深めるヨガ	3月	パワーヨガ
10月	秋の経絡ヨガ	4月	春の経絡ヨガ
11月	自律神経を整えるヨガ	5月	リラックスヨガ
12月	体幹を鍛えるヨガ	6月	自律神経を整えるヨガ

\* 各回最少催行人数5名

【経絡(けいらく)ヨガ】ツボを結ぶ道、経絡の気の流れを刺激して整えます。ヨガのポーズのような体操や、ツボ押し、呼吸を使って、五臓六腑からはじまる経絡の気のバランスを整え心身を元気にしていけるヨガです。疲労感、冷えむくみ偏頭痛などの不定愁訴の改善・予防の効果が期待できます。肩こり、腰痛、倦怠感をスッキリさせたい方にもオススメです。

★ 2021年 8月 25日 (水) ★

10:00～11:00 ヨガ教室

11:00～ ブランチタイム

レッスン料ランチ付 8,800円(税込)/各回

\*お持物\*ヨガマット・着替え・タオル・お水

【ご予約・お問合せ】

ローストビーフの店鎌倉山 本店

〒248-0031 神奈川県鎌倉市鎌倉山3-11-1

TEL 0467-31-5454

ローストビーフの店 