

アロマヨガでしなやかな健康を手に入れる



LA・NY発 Aroma Yoga 神戸で11月よりクラス開始決定！

(毎月第2土曜日／3回 1クール)

日時：11月11日・12月9日・1月13日 10:30～12:00

場所：ANAクラウンプラザホテル神戸 12Fスタジオ星

(新神戸駅直結、地下鉄三宮駅より1駅)

料金：1クラス 4,000円 / 3クラス一括申込み 10,000円 (税込)

(フィットネス更衣室使用料含む、お水・タオル完備、駐車場あり)

しなやかに生きる身体づくりの秘訣は3つだけ！

①**感覚を取り戻す**：ストレスの多い社会生活を送る中で私たちは感じないようにしています。体感覚を取り戻すには思考を休ませる必要があります。オイルをふんだんに使うアロマヨガでは簡単に思考を休ませることができ、チャクラごとに働きかけることで無理なくご自身の心身両方へ意識を持つことができます。

②**目標を持つ**：つつい大切な自分のことは後回しになるし、目標も忘れがち。月1回の3回であれば負担なく自分と向き合えます。「この3ヶ月をどのように過ごすか?」「3ヶ月後はどんな風になっていたいか?」

意識を持つだけでエネルギーが動き出します。知らない間に精神力が高まります。

③**継続する**：難しいことや効果の感じないことは継続できません。アロマヨガは簡単なエクササイズばかり。チャクラに合わせて香りを選びエクササイズを行うので、あなたの身体が喜ぶ必要なものがすぐに分かります。



Aroma Yoga@とは？

Tracy Griffithsが20年以上に及ぶヒーリングプラクティショナーやドリームコーチとしての経験をもとに2008年に考案しました。最高等級（セラピー等級）のエッセンシャルオイルを使用し、より快活に、受容性と地に足がつく感覚、自分の中庸性を取り戻し、軽やかな爽快感をとめない「今ここにいる」という感覚を強めることができます。

参加者の声

・とても気持ち良く頭がちゃんと働かない。毎日体を見つめたい。絶対いいことあると思ってきたけどまちがいなかった。(30代 M.Y)

・香りがあることで自分の感覚と向き合いやすくなるのが良いと感じた。チャクラとアロマの組み合わせも面白く興味がある。(40代 M.A)

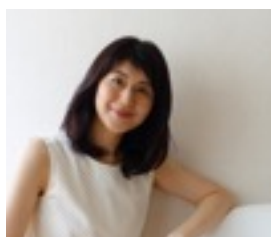
・日常でなかなか自分をしっかりみつめる時間や空間がとれないので、この場に来て本当によかったです。幸せな時間でした。(30代 A.N)

・とても気持ちよく、リラックス出来ました。(40代 K.Y)



こんな方にオススメ

疲れがとれない / 頭痛や肩こりがひどい / いつも緊張している / 身体が固くて動きづらい / いつも頭が重い / 呼吸が浅い / 慢性的な冷えやむくみがある / 更年期の不調が気になる / セルフケアに興味がある / 熟睡できない / 単純で効果的なエクササイズが知りたい / 自分に自信がもてるようになりたい / 運動不足を解消したい



講師：大杉兼代 Takayo Osugi

米国ボラリティセラピー協会認定 RPP

日本ボラリティセラピーサポート協会理事

HP：<https://www.tkystyle.com/>

お申し込み先：aromayogajapan@gmail.com

アロマヨガジャパン事務局

お申し込み後、受講料振込のご案内をお送りいたします

ご注意事項

・お薬を服用中の方や通院中の方は、お申し込み時にお知らせください。ご参加いただけないこともありますので、ご心配な方は事前にご相談ください。

・妊娠の可能性のある方、妊娠中の方はご遠慮ください。