



Yogaはなにに効くの？という問い合わせを多く頂きます。

ヨーガ療法はなにに効く？

まずはヨーガセラピーを体験していただき、即リフレッシュできるという体感をもってもらえるようなメソッドを組み立てております。皆さんも是非体験してみませんか？

エクササイズと呼吸法をMIXしたヨーガセラピーは、心身のバランスを整え健康を促進させる理想的なアプローチです。呼吸法とポーズを組み合わせることで、ストレスを軽減し、ホルモンバランスを整え、内臓の働きをサポートします。さらに、基礎代謝を上げることでダイエット効果も期待でき、姿勢改善や体幹の強化にも効果的です。残業、休日出勤が続いた時等、体調管理等、ご自宅でもできる最適なメソッドです。

更に言えば、肉体からのアプローチで心の安定も手に入れる事ができるソマトサイキックな古代の技法です！

科学的エビデンスに基づくこのメソッドは、睡眠の質を高め、自律神経を整え、肉体の健康を内側からサポートします。まだまだ続く残暑、少し体の調子を整えてみませんか？

是非、お近くの方々へもご紹介ください。

(当スタジオを、ご紹介頂いた会員へ3ヶ月、月謝半額サービス実施中)

ご自宅がスタジオに！
さがみはらヨーガセラピー
まずはお申込・お問い合わせ
はこちらから→



さがみはらヨーガセラピー
Yoga Therapy Sagamihara



ヨーガセラピースタジオ「さがみはらヨーガセラピー」ご案内

ヨガが初めての方、または何年かぶり、少し心身を楽しみたい、そんな方々へ
ヨガを始めてみたいけど、体が硬いから...、ポーズが難しそう...、自分に合っているか不安...。そんな風に思っていないませんか？

「さがみはらヨーガセラピー」は、そんなあなたの悩みを解決し、心身ともに健康な毎日を送れるようサポートします。40年以上の経験を持つインストラクターが、伝統的なヨーガをベースに、一人ひとりの体質や目的に合わせたヨガセラピーを提供します。

当スタジオでは、若年層からご年配の方まで、様々な方がヨガを楽しんでいます。無理のない範囲で、ご自身のペースでヨガに取り組めるので、初心者の方でも安心して始められます。
なぜ「さがみはらヨーガセラピー」なのか？

- 伝統と実績: 40年以上の経験を持つインストラクターが指導
- 一人ひとりに合わせた指導: 体質や目的に合わせてプログラムをカスタマイズ
- 心身両面の健康サポート: 体だけでなく、心の調子も整えるヨガセラピー
- 幅広い層に対応: 若年層からご年配の方まで、どなたでも

ヨーガを通して、心身のリラックスを体験してみませんか？まずは無料体験レッスンも実施しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

まずはメールで

