

【自分を心身ともに整える！ゆるヨガ研修】

参加費
1,000円

ゆる
やさしく
動かし
続ける
それが
心地よ
さ



「自分の事はついあとまわし」「ヨガに興味はあるけど時間がない」そんな方も多いのでは？
農業も家事育児も身体が資本だからこそ、無理なくゆる〜くセルフメンテナンス。
初心者の方でも安心、呼吸法やポーズの基本からまずは体験してみましょう。
ちょっとした隙間時間で自分を大切にできる時間、はじめてみませんか？

整える、
緩める、
いたわる

11/20 14:00~15:00

その後希望者にてお茶会交流会あり

【開催場所】 J A さくらんぼひがしね(東根市農業協同組合)
(よってけポポラ(直売所)隣)

〒999-3729

山形県東根市中央東三丁目7-21 TEL.0237-43-1111

【参加費】 1,000円

【持ち物】 ・ヨガマット(なければ大きめのバスタオル)・飲み物・ハンドタオル
・笑顔(コレ大事!) ※動きやすい服装でご参加ください。

講師の紹介 ———— 身体が資本だからこそ、ゆるヨガでセルフメンテナンス ————

キャンディ先生

福岡在住、ヨガ&英会話講師。

「キャンディゆるyoga&ゆる英会話」主宰

23才でひどい腰痛になり「このままじゃダメだ!」と
スポーツジムに通うが挫折。
色々試す中、ヨガに出会う。

心身の調子の良さを一番実感できたのがヨガでした。
ヨガ歴・英会話講師10年以上の経験を活かし、ヨガも
英語もわかりやすく伝えることを大切にしています。



【経歴】

<ヨガ>

・日本ヨガインストラクター養成スクール

TIKI YOGA STUDIO指導者養成ベーシック・アドバンスコース修了

・ケンハラクマ アシュタンガヨガ初級指導者養成コース(32時間)修了

・ナンシーギルゴフ アジャストメントクリニックプライマリー受講

<英会話>

・2004年カナダ・バンクーバーに語学留学、TESOL for Children Diploma 修了

・J-SHINE 小学校英語指導者資格 取得

主催：やまがた農業女子ネットワーク あぐっと

あぐっと Instagram

お問合せ先はこちら↓

yamagata.noujo@gmail.com>



申込はこちら

