

美々津の古民家で

女性のための ヨーガセラピー



日程 10月1日 (木) ①10:15~11:45 (妊活)
②13:30~15:00 (更年期)

場所 ゆめのかたちぷろじえくと。

宮崎県日向市美々津町中町3254

電話 070-6987-5039

参加費 2000円 (ドリンク付き)

定員/各コース4名

- **妊活中**のストレスケアコース 10:15~11:45
- **更年期**のストレスケアコース 13:30~15:00



マインドフルな生き方をプランニングするヨーガ療法教室

YujYoga (ゆじゅよーが)

【お問合せ・お申し込み】

Tel. 090-8299-9762

Mail>>yujyoga2017@gmail.com



ホームページ

女性の心とカラダはデリケート



女性は、思春期・成熟期・更年期とホルモンバランスが大きく変化します。最もホルモンバランスが安定した成熟期にあっても、周期的に性ホルモンの分泌は変化し、妊娠・出産・育児と大きな経験もします。女性は、生涯に渡りホルモンバランスの影響を受けていると言っても過言ではありません。

また、内分泌系（ホルモン）は、自律神経系と心の働きに密接に繋がっています。ホルモンバランスが常に変化しているため、女性は心と体にも変調が起きやすく、不定愁訴と呼ばれるような様々な症状も見られがちです。

逆に、様々なストレス等による心の問題は、自律神経系、内分泌系のバランスを乱すので、月経不順や生理痛、不妊などの原因になることもあります。

そのように**心・自律神経系・内分泌系**は互いに影響し合っていて、女性の心と体は敏感にその影響を受けています。

《心身一如》 呼吸は、心とカラダの架け橋

呼吸は心と体をつなぐ重要な役目をしています。ヨガでは、呼吸は心と体のエネルギーを整える働きをしていると考えられていますが、西洋医学でも、呼吸は自律神経の働きを整えることがよく知られています。

心・自律神経系・内分泌系の影響を受けやすい女性は特に意識的に呼吸を感じる習慣が大切です。ヨガセラピーは呼吸とかんたんな動作を組み合わせ、呼吸の力を最大限に引き出します。



心のセルフケア

不妊治療中の女性は、肉体的な苦痛だけではなく精神的な苦痛にも晒されることがあります。更年期の女性もまた肉体的な症状だけではなく精神的な問題を抱えることも多く見られます。体のケアだけではなく心のケアが重要です。

自分の心に気づき見守る練習をしましょう。自分の心を真に癒すことができるのは自分自身です。

ヨガセラピー（ヨガ療法）

伝統的ヨガの人間観に基づいて、心と体にアプローチする健康法です。誰もが持っている本来の健やかさを引き出します。

ヨガ療法は、大学等の研究機関との研究も進められており、安全性と効果が確認されています。近年は統合医療としても期待されていて、医療機関や福祉施設などでも取り入れられています。



Shanti, Shanti, Shanti...

You are welcome!



よだ きみえ
依田 貴美恵

- ・（一社）日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士
- ・インド中央政府QCIヨガ自主認証試験level.2合格
- ・インド中央政府公認SVYASA認定ヨガ教師
- ・認定心理士