



6月より 新しいクラスがスタートします！

～ 癌(ガン)のクラス ～

あなたの身体を一番良く知っているのは、あなた自身です。
静かに自分と向き合ってみませんか？

★ 水曜日 13:30～15:00 ★

この度、癌(ガン)治療中の方々を中心にした新しいクラスを開講することになりました。

具体的には、ガン術後、抗ガン剤治療中、自然退縮を希望の方、再発への不安を抱えている方々を対象に、ヨーガセラピーでリラクゼーションを覚えながら、肉体と心のバランスを整えていきます。

呼吸が整うことで心が穏やかになり、自分を癒すエネルギーが高まります。自然治癒力が高まることにより、リンパ球の働きが活性化し免疫力が上がっていきます。

お一人での病気の治療は、とても不安です。一緒に考えていけたらと思っています。不安解消、情報交換の場としても、是非ご利用ください。

* 免疫力を高めますので、一般の方々も是非、ご参加くださいね！



ヨーガスクエア・ティーバ