

最近、イライラ、クヨクヨしがち…

# 心が柔らかくなる、 やさしい瞑想ヨガ入門



瞑想は、ストレス軽減、ポジティブになれる、アンチエイジング、集中力アップ、  
うつ・不眠・不安が和らぐなど、素晴らしい効果がいろいろ言われています。



でもほんとう？ 誰でもできるの？ 難しくないの？

かつてトライしたけど三日坊主になっちゃった…など

私も経験した様々な疑問にお答えし、やさしくて気持ちのいい瞑想ヨガを体験して頂きます。



ヨガ未経験  
カラダが硬い方も  
歓迎♪♪

- ・瞑想できれいになるってほんと？
- ・瞑想ヨガって？
- ・むずしくないの？
- ・メディテーションフローヨガ（瞑想ヨガ）
- ・坐ってみましょう（坐法瞑想）

文化の日  
スペシャル

11月3日(日)

10:00-11:30 途中  
休憩あり

場所 TAKAO YOGA STUDIO  
高尾駅徒歩3分

対象：未経験者・初心者～

参加費 2000円

スタジオチケット1枚

レンタルマット 200円

定員10名・予約制

持ち物：動きやすい服装（更衣室あり）  
羽織る物、水分

講師：丸山なつこ



1995年よりアーユルヴェーダクリニックのコンサルテーションに通い、体質が劇的に変わる体験をする。  
同時にTM瞑想法を学びしばらく実践、その後2003年ヨガに出会いその魅力の虜になる。

2004年インドのマイソールでアシュタンガヨガを修行。

2009年ヨガスタジオ「りばーさいどヨガ」を立ち上げ、ヨガの指導を始める。

2012年よりゴエンカ師の10日間ヴィパッサナー瞑想修行に3回参加。

2017年日本瞑想ヨーガ協会の綿本彰師によるラージャヨーガ（瞑想ヨガ）で心がみるみる変わる体験をする。

2019年10月同師の200時間瞑想ヨガ指導者養成トレーニング終了予定。

現在はTAKAO YOGA STUDIOで瞑想的なヨガ「ゆっくりヨガ」を担当。

かつての私のように、体力がなく、身体がかたく、運動がニガテで、  
何をやっても三日坊主で、クヨクヨしがちで自分に自信が持てない…という方にも、  
ヨガと瞑想をできるだけやさしく、わかりやすくお伝えし、  
毎日を明るく快適に過ごして頂くお手伝いができればと、心から願っています。

詳細・ご予約：TAKAO yoga studio（タカオヨガスタジオ） <https://takaoyoga.jimdo.com>  
東京都八王子市初沢町1263-1MTY プラザ102

