

椅子（チェア）ヨガの流れ

心も体も ほっと軽くなる 穏やかな時間です

どうぞ お気軽に ご参加ください 🌿

- 🌿 ゆっくりと 呼吸を整えながら リラックス
- 🌿 頭・耳・足を やさしくほぐす マッサージ
- 🌿 心地よく 全身をゆるめる ストレッチ
- 🌿 椅子に座ったままで やさしいヨガのポーズ
- 🌿 ほどよい刺激の 軽い筋トレや 足のポーズ
- 🌿 最後に 簡単な瞑想で 心を落ち着けます 🌸

< 主な活動実績 >

- ・安城市アンフォーレにて毎月開催中
- ・厚生労働省委託事業「シルバーフェスタ」講師
- ・常滑市体育館 椅子ヨガ教室
- ・カルチャーセンター講師
- ・高齢者施設へのボランティア訪問



坪井みゆき



チェアヨガインストラクター
(シニア介護予防ヨガ指導員)

🌿 リラクゼーション 🌿

- ・チャンピサージ（背中・肩・首 & インド式ドライヘッドマッサージ） 10分 1,000円～
- ・クリスタル & レイキヒーリング 10分 1,000円～

※ 詳細は、HPまたはInstagramをご覧ください

椅子ヨガ開催日に 同じ会場で
リラクゼーションを開催します

< 平日 >

14:30 ~ 16:00

< 土日 >

11:15 ~ 16:00

【イベント出店】

- 6 / 14 (日) 10:00 ~ 16:00 <蒲郡たびーふえす>
蒲郡商工会議所
- 6 / 28 (日) 10:00 ~ 17:00 <のぶさん マルシェ>
アンフォーレIF エントランス
- 7 / 4 (土) 10:00 ~ 15:00 <Rainbow マルシェ>
アンフォーレIF エントランス
- 7 / 12 (日) 10:00 ~ 16:00 <西尾たびーふえす>
にししん文化会館

・英国L.C.I.C.I認定 チャンピサージ セラピスト
(国際ホリスティック・ヘルスケア協会 正会員)

・現代レイキマスター
(国際ホリスティック看護協会 公認)



@CITTA1963



ホームページ