



ヨガ療法教室の運営や講演会活動を通じて、健康に関する助言を行っています

NPO 法人日本ヨガ療法士協会

胆振地区伊達支部 “和の風シャンティ”

【運動】

【代表者名】

砂川 圭子

【連絡先】

伊達市末永町 107-7

TEL 090-6261-0648

メールアドレス:

prajnamata@gmail.com

【主な活動場所】

市内各地区

令和4年6月現在



主な活動内容

- 胆振地区唯一の日本ヨガ療法協会認定ヨガ療法士が指導するリラクゼーションを目的としたヨガセラピーの教室を開催しています。
- その他、マタニティヨガや、ご希望の方には個別の相談も行っています。

出前講座

「ストレス解消！心がおだやかになるヨガとお話」

- 内容: 日常でも役に立つところの緊張を取り除くヨガの体操や呼吸法について話を交えながら行います。
- 所要時間: 1時間~1時間30分程度
- 持ち物: 動きやすい服装、飲み物
- 謝礼・費用等: 3,000円~5,500円
- 申込期日: 1か月前まで