



ヨー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 法人日本ヨーガ療法士協会

### 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】

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5年6月現在



## 主な活動内容

- 胆振地区唯一の日本ヨーガ療法協会認定ヨーガ療法士が指導するリラクゼーションを目的としたヨー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ーガとお話」

- 内容:日常でも役に立つところの緊張を取り除くヨー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