

土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No17

| | |
|--------------|--|
| 指導分野 | 健康・スポーツ・レクリエーション（陰ヨガ） |
| ふりがな | しもやま まほ |
| 氏名 | 下山 真穂 |
| 生年 | 昭和48年 |
| ホームページURL | http://yinyogamaho.jimdo.com/ |
| 経験 | 多治見市民講座(たじみオープンキャンパス→現在 Viva!マナビバ!にて陰ヨガ講座開講中)。Zoomによる講座、多治見るこみち、同好会、ワークショップなど。 |
| 活動歴 | ボディビル等経験あり。2010年ミス愛知健康美大会(東海オープン)優勝。 2014年より陰ヨガ教室はなはなを立ち上げ、レッスンスタート。 |
| 資格免許等 | <ul style="list-style-type: none"> ・ヴィクター・チャン陰ヨガ指導者養成講座修了・薬膳マイスター(和漢薬膳師) ・Junostyle 陰ヨガ指導者養成講座ベーシック、経絡、アドバンス修了 |
| 講師料/材料費等 | 講師料：5,000円 |
| 講座1回当たりの所要時間 | 1～1.5時間 |
| 指導内容 | 静かにゆっくりと脱力しながら心身をゆるめていく陰ヨガと、薬膳・養生法を指導させていただきます。 |
| P R | 「陰ヨガをした日はよく眠れます」というお声をいただいています。心地良く脱力しながら行う陰ヨガは、眠りや休む質を高め巡りを良くし、自然治癒力を引き出していきます。ヨガ初心者さん、運動不足気味の方、お疲れ気味の方にも陰ヨガはおすすめです。陰ヨガのみ、陰ヨガと座学(薬膳・自然と人間の関係・養生法等)承ります。リラックスしたい時にもぜひ体験してください。 |
| 指導可能地域 | 市内全域 |
| 指導可能日・時間帯 | 要相談 |
| 対象者 | 特定しない |