


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	
団体名	陰ヨガ教室はなはな	
生年月日	昭和 48 年	
住所	土岐市	
ホームページ URL	<a href="http://yinyogamaho.jimdo.com/">http://yinyogamaho.jimdo.com/</a>	
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、コラボレッスン、グループレッスン、ワークショップなどで活躍。	
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"> <li>・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)</li> <li>・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</li> </ul>	
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、体、精神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	陰ヨガは立って行うポーズがありません。心地よく脱力しながら行う陰ヨガは、様々なバランスを整え、めぐりを良くし、自然治癒力を引き出していきます。陰ヨガは中医学が基になっているヨガです。薬膳、自然と人間の関係や養生法等のお話と陰ヨガのレッスンも好評頂いています。陰ヨガのみ、陰ヨガ&座学等承ります。受講者からは声に癒されるというお声もいただいています。	
指導可能地域	全市	
指導可能日・時間帯	要相談	
対象者	特定しない	