


土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No34

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション	
ふりがな	つちまつ ももえ	
氏名	土松 百恵	
生年月日	昭和 63 年	
住所	多治見市	
メールアドレス	momoyoga.12@gmail.com	
所属団体	NPO 法人住環境デザイン協会	
経験	22 歳からヨガインストラクター、フリーモデルなどとして活動	
活動歴	テレビ・ラジオ出演、雑誌等幅広く活躍	
講師料／材料費等	要相談	
講座 1 回当たりの 所要時間	講座 1 回当たり 1～2 時間	
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ボディメイクヨガ ・ハタヨガ ・陰ヨガ ・メディカルヨガ 	
P R	<p>高校 3 年生の時、IgA 腎症と診断されうつ病になり、ヨガと出会いました。私が 1 番大切にしていること、それはポーズができる・できないより陽だまりのような温かいアットホームな空間の中で心と身体の緊張をほぐし、ゆったりとした呼吸の中で自分自身と向き合い、内側からの輝きや、美しさ、優しさ、魅力溢れるライフスタイルのお手伝いのできたらな、と思っています。</p>	
指導可能地域	全市	
指導可能日・ 時間帯	曜日・時間帯要相談	
対象者	特定しない	