


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)。同好会、コラボレッスン、企業ヨガ、グループレッスン、ワークショップ、多治見こみちなどで活躍。	
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体を奥の方からゆるめていきます。心、体、精神を深くリラックスさせていく陰ヨガと、薬膳・養生法を教えます。	
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、心身の色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。陰ヨガと同じ中医学が基になっている薬膳、季節の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。冷え対策・内側から美活&健康促進、体づくりなどご相談ください。陰ヨガのみのレッスンも可能です。	
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	