

土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No3

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション(ヨガ)
ふりがな	いながき ちえこ
氏名	稲垣 千枝子
生年月日	昭和 45 年
住所	多治見市小泉町 6-115-35
活動歴	平成 17 年よりインストラクターとしてヨガ指導 多治見市内公民館 4 ヶ所、スポーツクラブ 2 ヶ所、可児市公民館、御嵩町公民館 多治見市の看護学校での指導経験あり
資格免許等	ヨーガ療法士、A ヨガインストラクター
講師料／材料費等	講師料：講座 1 回当たり 5,000 円
講座 1 回当たりの 所要時間	講座 1 回当たり 1 ～ 1.5 時間
指導内容	ヨガの様々な動きや呼吸法、瞑想法を行う事で五感の刺激を変化させ、脳を活性化し、 心身をより良い状態に導きます。
P R	体の感覚に鋭敏になっていくことで脳への入力情報を変化させ、より良い姿勢のとり 方、より楽な体の動かし方を体に記憶させていく機能改善のための珍しいヨガです。入 力感覚の変化は姿勢や呼吸、動きの改善はもちろん、視野を変える力、思考納涼の向上 にもつながり、その方のより良い生き方の手助けになります。1 回でも成果の分かるヨ ガです。
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