

指導(活動)分野	ヨガ呼吸法とゆるみ	指導 披露 講義
ふりがな	やまのうち なおみ	登録番号
氏名またはグループ名	山之内 尚美	F - 7
指導(活動)内容	・呼吸法、体ほぐしとゆるめるトレーニング、ヨガのポーズ	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・2015年から(沖道ヨガ)ジャパニーズヨガを始める ・2014年にファミリーヨガ、2015年に操体法の修了証保持 ・歌を歌う人、誤嚥予防、呼吸法を学びたい人への指導10年以上	
経費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 応相談 交通費 実費

### 【プログラムの一例】

#### Breathing&loosen

定員:30人 所要時間:60分

- ① 呼吸法
- ② 身体をゆるめるトレーニング
- ③ 呼吸法で身体をととのえる

「ヨガ教室」定員:10人

- ① 身体ほぐしから始めます
- ② 呼吸法
- ③ ヨガの基本的なポーズを指導

- ・ポーズをとることが目的ではありません  
身体と息を融合させて動かすことによって心身の調和を目指します
- ・ファミリーヨガは生活ヨガです  
毎日の生活を自分らしく楽しめるように心身を整えます



### 【街の先生からひとこと】

一人ひとりの個性を大切に、楽しく気持ちよいひとときを過ごせるよう心がけています。