

プロフィール

masayo 神奈川県横浜市在住

Fine 認定ピア・カウンセラー、妊活ヨガセラピスト

「体」と「心」の両面から妊活をサポートをしています。

私は過去の不妊体験期にストレスで気づかないうちに心も体も疲れ果ててしまいました。そんなとき体を整えるために毎日少しずつ行ったヨガで心身ともに回復することができました。

ヨガは「今この瞬間」に意識を向けます。体がのびた気持ち良さを、頭ではなくて心でたっぷり味わいます。過去のこと、未来の不安を忘れて、今この瞬間を感じてみませんか？

【 Fine の活動 】

- ・ 対面カウンセリング
- ・ トパーズ
- ・ おしゃべり会

【 個人活動 】

<http://peeryoga.space/index.html#section1>

◎妊活の方向けのヨガ

- ・ グループレッスン
- ・ グループレッスン+おしゃべり会
- ・ プライベートレッスン (ピア・カウンセリング+ヨガ)

◎男女問わず一般の方向けのインド伝統のヨガ

