

がんサバイバーの為の Yoga クラス

がん治療の副作用によるカラダへの影響を軽減し免疫を高め回復を促すのに効果的なヨガ

タリ・プリンスターが開発した y4c メソッドによる、がんの為の yoga クラスを開催します。



がんのための yoga はとにかくリラクゼーション。
それは間違いです。

このクラスでは、アクティブな yoga とリラクゼーションを融合し、呼吸と動きで健康的な免疫システムをサポートし、治療によって弱くなった骨を強化し守り、ストレスを減らすことにつながるクラスを開催します。

対象の方：がんサバイバー、がん経験者（がん種、進行度は問いません）

このクラスはがんサバイバー・経験者の方のみのクラスにしています。

当日は 30 分前から受付を開始します。

初めての方は 15 分前には着替えをすまし、

同意書・講師と現状の話をして準備をしてください。

お持ちいただくもの：動きやすい服、飲み物、タオル

<このクラスの参加に際して>

- ・もし可能であれば治療中の方は現在どんな治療をしているか、副作用の有無を教えてください。
- ・治療中の方は担当医へ許可を頂いてください。



※開放創を持つ方（傷が開いている方）はご参加いただけません。

開催日時：2月17日 13:30~14:30

開催場所：ヨガプラス三宮

参加費：1500

講師：Hiro

y4c (Yoga for Cancer / がんサバイバーのためのヨガ) 認定ティーチャー

開催前ご質問がありましたら、下記アドレスまでご連絡ください。

hiromaitriyoga@gmail.com

ヨガプラス三宮 078-391-4433

