

めぐりヨガ (インストラクターAnno)

漢方で人の体は気・血・水から構成されていると考えられています。
その考えを元に「ほぐす・緩める・巡らせる」をメインに心身の滞りを巡らせデトックスいくクラス。
ストレス過多、同じ姿勢でいる事が多い、水はけが悪く太やすいなど滞りによる不調を感じている方の
体質改善にもおすすめです。

～プロフィール～

- ・ 全米アライアンス認定講師RYT200
- ・ ティーチャートレーニングTT100
- ・ 漢方養生指導士上級
- ・ 薬膳アドバイザー

