

ぐっすり眠って、スッキリ起きてますか？  
寝不足・不眠症でお悩みではございませんか？

「名医をつながる！たけしの家庭の医学」で  
安眠に導く技としてヨーガ療法を紹介！

自律神経の機能を高める効果があるとされるヨガ  
滋賀医科大学附属病院にてヨーガ療法外来を設立。

# 快眠 安眠 ヨガ



睡眠負債は健康問題につながりかねません。  
どなたにも簡単にできるヨーガのポーズで  
健やかな眠りを手に入れましょう！

簡単な3ポーズです！

1回30分：1500円



## ■あいのわ治療院

日本ヨーガ療法学会の療法士による指導

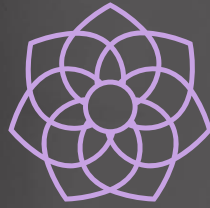
◆宮前医院：川崎市宮前区馬絹1240

◆多摩区院：川崎市多摩区枳形5-18

◆川崎区院：川崎区駅前本町11-2 フロンティアビル4階

TEL.044-948-7961 FAX.044-948-7962

イベント出張致  
します！



AINOWA

ヨガスタジオ

## ■ ヨーガ入門

心身を鍛えて健康的になれる手軽なメソッドとして日本でも女性を中心に約650万人が実践しており、今後数年でヨガ人口は1600万人に達するとの予測があります。

4500年前から伝わるヨガの奥深い智慧である、瞑想・呼吸法・哲学・アーユルヴェーダ・バガヴァッドギーターを知り、あなたのヨガのある毎日はより楽しく、さらに健康で豊かな充実した人生となるはずです！

◆心を整える「瞑想」



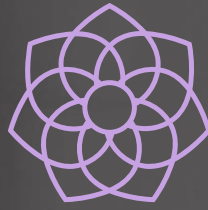
◆ヨガの起源で幸せな生き方のガイドとなる「ヨガ哲学」

◆インドの伝統医学「アーユルヴェーダ」

◆インド独立運動の指導者に影響をあたえた。ガンジーは『バガヴァッド・ギーター』を「スピリチュアル・ディクショナリー」と喩えている。



AINOWA ヨガスタジオ



AINOWA

ヨガスタジオ

ご存じですか？  
自律神経はコントロールできるのです！？

毎日、なんだか心はセカセカ、イライラしがちではありませんか？

2つある自律神経のうち、交感神経が心と体に一時的なストレスを与え、身を守るためのアクションをとらせます。

呼吸は自律神経が支配する身体の生命維持機能ですが自分の意志で深さや速さが調整ができます。

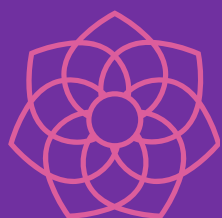
この深さ・速さの調整により交感神経を優位にしたり副交感神経を優位にしたりすることができます。

ヨガの呼吸はゆったりした深い呼吸により、意識的に行うことで、心を落ち着かせる効果があります。

時々呼吸に意識を向け、リラックスしたり、リフレッシュする時間を取り、上手にストレスをコントロールしてみてくださいね！



AINOWA ヨガスタジオ



AINOWA  
ヨガ スタジオ

# ヨーガセラピー

私たちの心のこもったアプローチは、あらゆる年齢と身体能力に対応します。心が落ち着く、ヨガのたくさんのメリットをご体験してください。ご自宅までレクチャーに出張いたします！

	月2回	月1回
60分	8000円	5000円
90分	15000円	8000円