

# YOGA (ヨガ)

ヨガは4000年も昔から伝えられている生きる  
智恵です。自分の内側に目を向け、本来持っている  
生命のエネルギーを引き出してあげて下さい。

整体ヨガ

親子ヨガ

瞑想ヨガ

アンチエイジングヨガ

プラナサージ

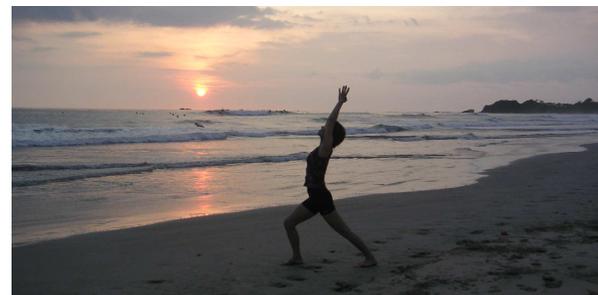
※プラナサージとは…マンツーマンで行うヨガ。呼吸や体がより  
スムーズに深くリラックスされ、エネルギーの流れがよくなります。

## ●ヨガ教室紹介●

- ・アビオシティ加賀教室 (月)
- ・金沢市光ヶ丘教室 (月)
- ・白山市白嶺小学校教室 (月)
- ・白山市鶴来教室 (木)
- ・ミントレイノ教室 (土・日)



ヨガインストラクター  
森下 早苗 プロフィール



全米ヨガアライアンス公認ヨガティーチャー  
日本ヴィヴェーカナンダヨガティーチャー  
(社)日本ヨーガ療法学会会員  
(社)日本ヨーガ療法学会認定講師  
コスタリカノサラヨガ・プラナサージ  
プラクティショナー

県内のヨガ教室の他、平成元年より25年間  
病院・クリニックで妊婦、産後の運動指導を行う。  
平成25年より、白山市にあるハーブの里  
ミントレイノの再建に携わり、当施設の運営と  
ヨガ教室を行っている。