

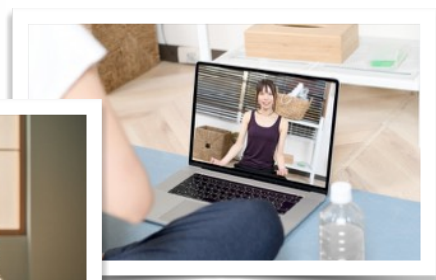
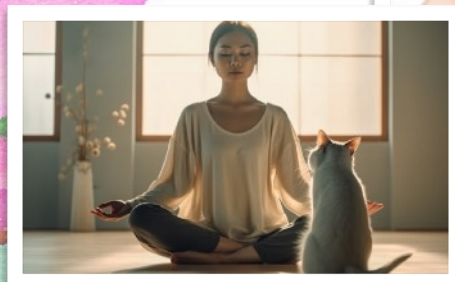
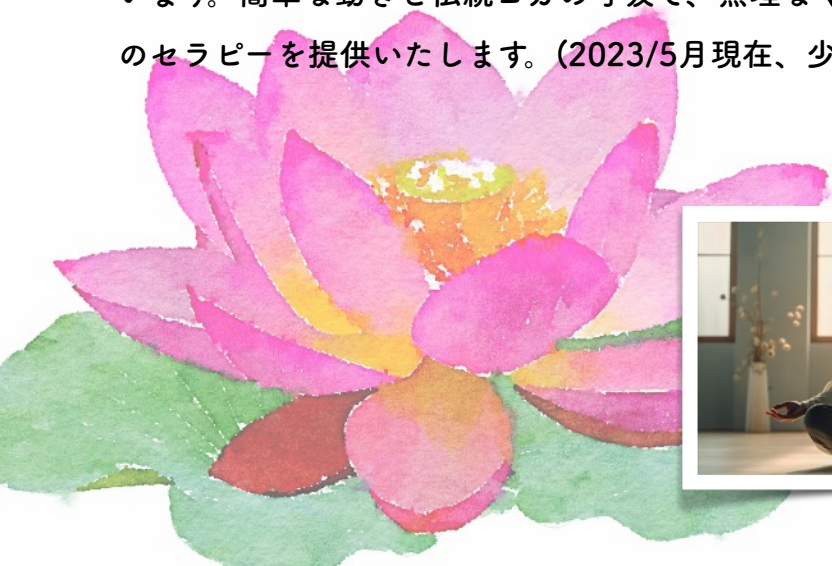
## Kula Yoga レッスンについて

レッスンは、ヨガではなく「**ヨガセラピー**」です。  
ヨガというと「自分は体が硬い」とか、  
あんな辛そうなポーズは「きっと自分には無理だ」とか、  
このような想像をされる方も多いと思います。



ここでは、難しいポーズや綺麗なポーズをしたり、  
一般的に皆さんが想像されているヨガとは少し違います。

疾患を抱えた方も、より健康を目指す方も、年齢や性別にかかわらず、どなたでもご参加いただける簡単でやさしい「**ヨガセラピー**」を、個人のペースを大切に、その日の体調に沿った指導をさせていただきます。人と比べず、誰かと自分を競わせることもせず、自分のカラダを大切に扱います。簡単な動きと伝統ヨガの呼吸で、無理なくカラダを使ってココロを癒す自分癒しの極上のセラピーを提供いたします。(2023/5月現在、少しずつ対面レッスンも行っております。)



ご自宅から安心の「**オンライン・ヨガセラピー**」の場合

【**ご準備いただくもの**】

オンラインレッスンは「**ZOOM(ズーム)**」という無料アプリを使用します。

- インターネットに接続できる環境
- PC、タブレット、スマホなど閲覧機器
- 参加のURL、又は「ID/パスコード」は、メール、LINEにて送信します。
- オンラインヨガに対する不安や疑問など、お気軽にご相談ください。

tel : **090-3471-3027**      e-mail : **info@kulayoga.jp**

※ レッスン中は電話に出ることができません。ご迷惑をお掛けします。  
折り返し電話やメールの返信にて対応させていただきます。

## レッスン内容

### グループレッスン

ヨガセラピーの「グループレッスン」では、  
開始前にお一人お一人その日の体調についてお聞きし、  
必要と思われるレッスンを提供いたします。



伝統ヨーガ本来の教えに基づき、きれいなポーズや難しいポーズを目的としません。  
ヨガの呼吸法と共に身体を扱い、ご自身の体感覚と内側からの感覚を観察します。  
緊張から心身が緩む感覚を大切に、疾患を抱えた方も、より健康を目指す方も、  
年齢や性別も関係なく、安心安全に気楽にご参加いただけます。

※ 対面でのグループレッスンをご希望の方、日時が限られていますがお問合せください。



### ヨガセラピー「グループレッスン」体験の流れ

- 1、ヨガセラピー（グループレッスン）にご興味のある方  
お電話、又はメールにて、気軽にお問い合わせ下さい。  
※ご自身の体調について心配な方は、何度でもお問合せください。
- 2、体験希望の日時が決まりましたらご予約をお願い致します。  
※[こちらからレッスンスケジュールの確認が可能です。](http://kulayoga.jp/schedule.pdf)

<http://kulayoga.jp/schedule.pdf>

tel : 090-3471-3027      e-mail : [info@kulayoga.jp](mailto:info@kulayoga.jp)

オンラインヨガに対する不安や疑問など、お気軽にご相談ください。

### こんな方にオススメ！

- ▶健康を維持したい ▶いつまでも若々しく ▶病院では悪いところはないと言われるが不調である
- ▶不眠を解消したい ▶自律神経を整えたい ▶腰痛持ち ▶坐骨神経痛 ▶膝や股関節の痛み ▶冷え性
- ▶猫背・姿勢の改善 ▶ストレス性の症状 ▶うつ症状 ▶不安神経症 ▶気管支喘息 ▶円形脱毛症
- ▶生理痛 ▶更年期特有のお悩み ▶妊活 ▶不妊治療中 ▶心身症（症状の改善） ▶顎関節

## プライベート・セラピー（対面orオンライン）

### プライベートヨガセラピーとは

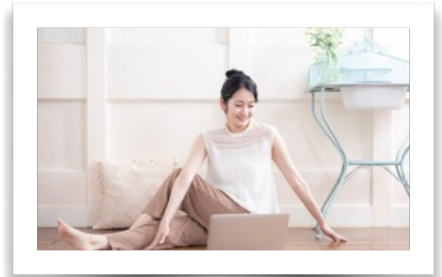
1対1の「パーソナルセッション」です。

ご自身に関する気がかりなことをカウンセリングをもとに（話したくない事柄について、話す必要はありません。）

様々な観点から「どうなりたいのか」「どうしたいか」

ご自分にとっての目的（方向性）を具体的かつ明確にすることで、リバウンドなしの根本からの変化と課題の解決へと繋いでいきます。こちらのメリットとしては、すべてが貴方に合った「**自分の為だけのプログラム**」という点です。

お一人で頑張るのではなく、**お悩みに寄り添い一緒に変化をサポート**いたします。



## 「パーソナル」プライベートヨガセラピーの流れ

### ★ 体験「ヨガセラピー」（120分）

- ・ヒアリングにて、症状やお困り事、改善したいことをお聞きします。
- ・個人の課題に沿ったヨガセラピーを提案、体験実習します。
- ・体験した上での感想や今後について期待できる方向性をコンサルティング。
- ・体験のみの参加も受け付けております。安心して体験ください。

### ★ 2回目以降の流れ「ヨガセラピー」（90分）

- ・ヒアリング + 経験学習（振り返り）前回からの変化を確認
- ・その都度、（目標見直し）+（実習計画）
- ・課題に沿った体位法、呼吸法、瞑想法、リラクゼーション技法を用いて実習
- ・実習後（振り返り）次回までの確認事項
- ・自宅で取り入れたい課題、実習法を提案
- ・宿題「体質に合った(呼吸法)+(体質別ケア)日々の過ごし方」
- ・次回の予約

## こんな方にオススメ！

- ▶不安を取り除きたい ▶話を聞いてもらいたい ▶ときどき過呼吸になる ▶自分に自信が持てない
- ▶自分の体質に合った指導を受けたい ▶体調について不安がある ▶正しい呼吸を習いたい
- ▶慣れてからグループレッスンに入りたい ▶トラウマ・パニック障害 ▶サポートが必要と感じている
- ▶いつまでも若々しく ▶なかなか一歩を踏み出せない ▶自己管理が苦手 ▶がん術前術後のケア
- ▶医師からヨガを勧められた ▶休学/休職中 ▶活力を養いたい ▶本気で解決をしたい問題を抱えている



## 「セミプライベート」レッスンについて

### 「セミプライベート」ヨガセラピー

(対面orオンライン)

気軽にレッスンを楽しみたい方にオススメです！

- ・ご家族だけでオンラインレッスンしたい
- ・お友達同士でヨガをしたい

※ ご予約時に曜日、時間帯を調整いたします。



## ココロヨガ

### 【呼吸法 & 瞑想、ヨガの智慧のお話し】

自分に優しく自分らしく輝きたいあなたに  
精神性を高めるココロヨガ

私が幸せでありますように  
私の悩み苦しみがなくなりますように  
私の願いが叶えられますように  
私に悟りの光が現れますように



## 骨盤セラピー

### 骨盤底筋群ってご存知ですか？

骨盤の底にあって骨盤内にある膀胱、子宮、膣、内蔵を支える重要な働きをしている筋肉です。出産や長時間のデスクワークなど骨盤底筋のゆるみから、尿漏れしやすくなったり、骨盤内の臓器が膣から下がってしまう「骨盤臓器脱」など、これらは骨盤底筋の力が弱くなることで起こります。

骨盤底筋は腹筋同様に鍛えることができます。

### 「骨盤セラピー」では

多くの女性が人知れず悩み抱えるトラブルに対し、  
個人の症状にあったご指導をいたします。

**骨盤底筋群を鍛えると姿勢が整いアンチエイジング効果**

下腹部の引き締め、産後の体型改善、骨盤臓器脱の予防

骨盤の歪みを整え、尿漏れ改善、腰痛、便秘、生理痛、冷え性の改善

妊娠に適した身体づくりも期待されます。



## アイエクササイズヨガ



多くの現代人が抱える目の悩みをヨガで解消！

PCやスマホを見ることの多い現代人の目は、日々酷使されており、目の疲れや視力の低下、頭痛や肩こりに悩まされている人も少なくありません。

このアイエクササイズヨガでは、焦点を集中させ、遠近・上下・左右に動かす凝視エクササイズで目の疲れ、身体と心を癒すリラックス効果が期待できます。アイエクササイズヨガは裸眼で行いますので、コンタクトをご使用の方はレッスン前に外せるようにご準備ください。【所要時間】60分

## ピラティス

ピラティスはリハビリを目的とした運動法で、体の奥にあるインナーマッスルを鍛えられるという特徴があります。年齢や性別を問わず、幅広い人が行えるトレーニングです。体幹を強化し、背骨や骨盤の位置を正しく整えて、正しい姿勢、呼吸、筋肉の使い方を学びましょう。



## マタニティ&産後ヨガ

マタニティヨガは、妊娠中の精神・身体・呼吸を整え、分娩に向けた身体作りと妊娠中の不快な症状の改善とココロとカラダの安定を目指すヨガプログラムです。妊娠16～19週以降で安定期に入り、妊娠の経過や体調に問題がなければ始めることができます。参加は医師の許可が必要です。



産後ヨガは、産後の骨盤周辺のダメージを調整します。自律神経を整え、ホルモンバランスの乱れや、産後に起きやすい心身の不調も改善していきます。産後1ヶ月検診での診察確認の上、妊娠でおおきく変化した体をその日の体調と相談しつつ少しずつ慣らしていきましょう。産後ママさんが抱えがちなメンタル面でのトラブルにも効果的なレッスンです。

## 提供できるレッスンについて

- \*呼吸による自律神経整えセラピー
- \*呼吸法&瞑想クラス
- \*チャクラワーク&パワーヒーリング
- \*マインドフルネス・ヨガ
- \*ココロヨガ
- \*椅子ヨガ
- \*キッズヨガ / 親子ヨガ
- \*シニアヨガ
- \*アイ・ヨガ(目の疲れ/潤い/視力)
- \*マニティ・ヨガ
- \*産後ケアセラピー
- \*骨盤セラピー(骨盤底筋トレーニング)
- \*ピラティス

ヨガインストラクターの方へ  
ご自身のレッスンプログラムを増やしたい方に  
「貴方のオリジナルレッスン」を作成いたします。

### セラピストさん向け講座

フリーのセラピストの方、サロンを開業されている方、  
ご自身の技術やサロンワークにヨガセラピー技法を取り入れ  
たいとお考えの癒しの専門家の方向けの講座になります。  
マンツーマンでの12回講座となります。  
ご興味のある方、お問い合わせください。

## 出張レッスンについて

- \* イベント \* 講座 \* セミナー
- \* 会社 \* 学校 \* 老人施設など
- \* 個人のご自宅など

※内容、人数、日時など、お問合せください。

# セラピストについて

はじめまして。ヨガ講師、Yoga therapist の（いしいせつこ）と申します。

健康的なライフスタイルと人生をイキイキとワクワク感で楽しむ！

そんな幸福感満載な人を一人でも多く増やしていきたい！そんな想いで活動しています。

私が、お伝えしているヨガセラピーは、一般的に皆さんが想像されるヨガとは少し違います。ヨガを代替療法として「セラピー」＝「治療」と捉え、心身の不調や疾患の予防、症状の緩和、根本原因の解消を目的として、医療行為のサポートとなるよう、個人個人の状態に適したヨガのメソッドで行うものが「ヨガセラピー」です。

私が「セラピー」としての「ヨガ」を伝えたいと思ったきっかけがあります。

それは、私の母が「卵巣癌(ステージ4)」末期の告知を受けたことです。

その時に、人はどうして病気になるのか？ガンになる人もいて、ならない人もいる訳で、その差はなんだろう？日常の生活習慣をどのような改善すればいいのか？といったことに、関心が高まりまして、病気にならない為の予防や、術後の補助療法としてのヨガに可能性を感じて調べてみました。すると、ヨガの本場インドではヨガ大学もあって、

病院では患者さんの症状別にヨガを教えている！ということを知り、

これは単に「ポーズをする！」「そのポーズを教える！」ということではないヨガの本質的なことから学び直したいと思い、体と心の関係、疾患別の指導などヨガセラピーを学ぶことで、「病気の人こそ、ヨガをやって健康を取り戻して欲しい」と強く思うようになりました。

2006年教室開設から、

これまでに述24,000人の方とヨガセラピーを通して関わらせていただきました。

年齢は、0歳児～97歳と幅広い世代の方の指導をさせていただいております。

その「ヨガセラピー」を受けられる方の目的は様々で、健康美を保ちたい！という方から、ストレス解消の為だったり、肩こり、腰痛、便秘、不眠といった症状改善の為や、癌の再発の恐怖心であったり、うつ病や難病であってお薬の効果を感じられない方など、一見、ヨガとは関係ないと思われるようなお悩みや職場の人間関係のストレス、パワハラ、モラハラ、家族の問題など、引きこもり、不登校、休職…といった様々なお悩みを抱えた方の指導もさせていただきました。皆さん、それぞれ、ご自分が抱えていた最初の目的、お悩みが、自分を大切に寄り添うことで、思考、感情、心の働かせ方も変わりイキイキと楽しそうにしておられます。

私が、ヨガセラピーを受けて頂きたいと想う方は、

一人で色々抱えちゃっている人、体に異変が起こるようなストレスを抱えていて、なのにそれでも、まだ、誰かの為に必死に頑張ろうとして、心は不安でいっぱい！

人に弱みを見せられないと必死に頑張っている人。

体調不良で病院へ行って検査をしても、結果は特に異常なし！と言われる。

でも明かに、体調はすぐれない！いつも具合が悪い！

健康を取り戻したい！頭から心配事が離れなくて辛い！

心身共に健康でありたいのに、自分にも周りの人にも優しくありたいのに、  
それどころじゃない！自分を持って余している人。  
自分をわかって欲しい！理解して欲しい！  
心底、信頼できる人、悩みを打ち明けられる人が欲しい！と思っている人。

私は、そのような方と真摯に向き合いたい、お役に立ちたいと思っています。

この「ヨガセラピー」を受けられ方は、  
リピーターも多く、その継続年数も長くヨガセラピーを通して、  
クライアントさんが教えてくれた数々の奇跡、一人一人のドラマがあります。  
一生、付き合っていかなければ！と思っていた病気も寛解したり、  
長年、悩んでいたことが解決したり、共に泣いたり、笑ったり、その変化を喜んだり、  
「人はいつからでも変わる！」という感動の連続です。

「私たち一人一人には、限りない可能性が秘めている」ということを、  
今度は、これを読んでくださっている「貴方と証明したい」と思っています。  
なりたい自分に成るのに、全く年齢など関係ない！と経験上お伝えいたします。  
その人の中にある無限の可能性と本来の自分らしさへ  
気づきと癒しを提供いたします。

ここまで、読んでくださり、ありがとうございました。  
お会いできることを楽しみにしています。



KULA YOGA (クラヨガ) 教室

<http://kulayoga.jp>  [info@kulayoga.jp](mailto:info@kulayoga.jp) Tel 090-3471-3027