

CARD NO

1

講師プロフィール情報

自分の知識や経験を活かし、受講生と共に学び、生きがいを感じ、人生を輝かせようとする講師です。

区分 軽運動・健康

種別 ヨガ・ピラティス・瞑想

名前 なが みね なお こ
長嶺 尚子



資格 ・IHTA認定ヨガインストラクター1級、シニアヨガ(チェアヨガ)、ピラティス・RUC認定陰ヨガ・ラフター(笑い)ヨガリーダー取得

指導対象 30代後半から70代くらいまでが中心です。

レベル 入門～中級くらいまで

希望地域 相模原市内、他 公共の交通機関、自転車で行かれる場所

可能日時 単発、長期にかかわらず、ご相談いたします。

謝礼など 予算に応じご相談いたします。

コメント ラフター(笑い)ヨガでウォーミングアップし、緊張をほぐしてから始めます。
基本の動きをしっかりと身に覚え、家でもできるヨガを目指しています。
身体の硬い人のほうが少しずつ変わっていくのを感じるの面白いと思います。

自己PR 私自身が仕事やランニングのケア不足から身体が硬くなってしまったことから、ヨガを伝える活動を始めました。また、笑うことによりメンタル面もよくなり、縁がある方に伝えていこうと思い、面白いヨガを開発中です。

講座例 少人数制のヨガサークルやイベントを開催しています。
身体の硬い人のヨガや笑いでリラックスしてから始めるヨガ、動きを留める瞑想的なヨガ
お悩みに応じたヨガを作り、組み合わせシンプルで簡単にしています。

活動歴 上溝公民館を中心に相模原スポーツレクリエーションパークやサンエールさがみはらで活動中