



ホルモンヨガ

女性のためのセラピー



更年期症状、月経前症候群、多嚢胞性卵巣症候群、不妊症の症状及び体内のホルモンレベルの減少に関連するその他の問題を解消したいすべての女性のための特別な「女性のためのホルモンヨガセラピー」をご案内いたします。

ホルモンヨガセラピー (HYT) のコース中に、参加者は以下のテクニックを練習します。

-  動的な／静的なアーサナ
-  エネルギーを活性化する／心を穏やかにするプラナヤマ (呼吸法)
-  エネルギーを移動／誘導するテクニック
-  ムドラ-バンダ-マントラ
-  リラクセーション及び治療的ヴィジュアライゼーション／ヨガ・ニドラ

HYTのプラクティスにおいて、講師は意識的なボディースキャン及び誘導イメージ療法を通じて、あなたの心身の完全な解放及びリラクセーションへとあなたを導きます。これは、深い癒し、プラナ体の調和をもたらす効果的かつ強力なプラクティスであり、ストレスや不眠症の軽減に加えて、ホルモンの生理機能のバランスも整えます。



また、ホルモンヨガセラピーのプラクティスは、思考のおしゃべりを静め、緊張した体を和らげる深くリラックスした状態へとあなたを導きます。
このセッションの恩恵を享受するために、事前のヨガ及び瞑想の経験は必要ございません。

生理学的レベルにおいて:

-  ホルモン生成の再活性化
-  更年期症状の軽減
-  低いホルモン値が原因となる病気の予防

身体的なレベルにおいて:

-  筋肉と骨の強化
-  姿勢の矯正、アンチエイジング及び活力の増加
-  身体の柔軟性の上昇及び体形作り

物理的なレベルにおいて:

-  感情的及び身体的な治癒
-  エネルギーの再生及びストレスの解放
-  深い睡眠及び不眠症の軽減

エネルギーレベルにおいて:

-  ホルモンを生成する腺の再活性化
-  インナーバランスの向上及び活力の増加
-  マイナス思考の解消及び集中力の向上

講師:

アグニエシュカ・コヴァルスカ - ヨガ及び瞑想の指導において長い経験を有し、(Dinah Rodriguesメソッドによる) ホルモンヨガセラピーの正式指導者。私は妊娠中の女性、子ども、高齢者、腰痛及びその他の健康上の問題を有する人々のためのヨガ(ヨガセラピー)を含む、様々なクラスを長年にわたって指導してきました。
私は、生徒が落ち着いた気持ち、リラックスした状態、またポジティブなエネルギーでいっぱいの状態でクラスを終えられるよう常に努めています。



日付及び場所についての詳細は、**Bliss In Me**までお問合せ下さい。

E-mail: ak@yogablissinme.com

Instagram: [@bliss_in_me](https://www.instagram.com/bliss_in_me)

Website: www.yogablissinme.com