



余戸の食事指導付ヨガスタジオ

ヨガと食べ方

ヨガスプーン

# Yoga Spoon

¥0

心を整える  
習慣として



自宅で

無料で



マインドフルネス

¥0

瞑想

始めませんか？

¥0

# マインドフルネス瞑想って何？

マインドフルネスとは、「今、ココ」に集中することで心を整え、丁寧に暮らす生き方のこと。

マインドフルネス瞑想は、そんな生き方を実践するためのひとつの方法です。医療や福祉の場で利用されている他、アップルやグーグルなどの大企業が社員研修に導入するなど、世界中の多くの人に受け入れられています。

そんな「マインドフルネス瞑想」は、1度実践するだけでもストレス軽減効果やリラックス効果が得られますが、継続することで、周りがどんな状況でも「自分は自分」でいることができるようになっていくのです。また、集中力が高まったり、新しいアイデアを思いつきやすくなったりと、より高いパフォーマンスを発揮しやすくなります。



スマホ1台あれば 初月無料で、毎朝 ご参加いただけます。

ZOOMというアプリを使用します。やり方を丁寧に教えますので、スマホが苦手でもご安心ください。

ちょっと やってみたい！

興味がある

という方は、

こちらからご連絡くださいませ → → →

公式ライン



TEL : 080-6395-0851

翌月以降も続けられる場合は、月額 **¥1000** (税込) で毎朝ご受講いただけます。

開催時間は平日の8:30を予定しておりますが、皆様のご都合に合わせて他の時間も検討中です。

スマホでヨガも開催しております



2020年、誰も予想できなかった事態に、不安な毎日をご過ごされた方がたくさんいらっしゃったことと思います。私もその1人です。2020年1月、念願のヨガスタジオをオープンしたのもつかの間、3月には危機に見舞われました。あの大変な状況の中、支えてくださったお客様のおかげで、お店をなんとか継続することができました。その数か月間で改めて気づいたことが、「自分の心を快適な状態で保つことの大切さ」でした。激動の、そして悲しいニュースも目立つ年を経て、私はヨガの講師として地域の皆様の心の健康の為に今できることを精一杯やろうと決心しました。皆様が心穏やかな毎日をご過ごせますよう、心より願っております。



〒790-0044  
松山市余戸東5丁目1-6  
マルヨシセンターの玄関から見て  
向かい側のお店です。(駐車場7台)  
Tel 080-6395-0851  
www.yogaspoon.jp



ホームページ

