

# 女性のための「お灸 × ヨガ」講座

生理痛、PMS、更年期障害、妊活などなど、女性が一生のうちに抱える不調はさまざまです。

身体の不調、ホルモンバランスの乱れなどから心の不調にも影響してきます。

そんな時に病院やお薬に頼りすぎたくないな…と感じている女性たちに、

すぐに始められるセルフケア、女性のための「お灸 × ヨガ」講座を開催します！

本来身体と心の持っている自然治癒力を、お灸とヨガで目覚めさせて、内側から不調やトラブルを改善していきましょう！



5月26日(日)13:00~15:00

開催場所 湘南シャイズヨガスタジオ名駅校(名古屋市中村区竹橋町5-9みのやビル2F)

参加費 ¥2,000 + お灸代 ¥500

お申し込み メール [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com) 電話 052-253-5515

持ち物 ライター、動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(レンタル¥300)

申込み締切 5/23(木)まで(定員15名)

※当日はできれば11:00頃までにお食事を済ませてください。

お灸講座担当：鍼灸師 村井玲子  
ウーマンフード鍼灸治療院 院長  
大学卒業後、一般企業で社長秘書を経験。  
出産を機に退職。長男が小児喘息、  
薬剤アレルギー、長女が卵アレルギーで



10年近い食事制限をするうちに、東洋医学に興味を持つようになる。

41歳で鍼灸師・あんまマッサージ指圧師国家資格取得。

平成19年6月女性専門ウーマンフード鍼灸治療院開業。

ウーマンフード鍼灸治療院 <http://www.womanhood.jp>

今回は初めてお灸する方のための講座です。お灸とはどんなもので、どんな効果があるのか……。お灸の注意事項や日々活用する時のオススメのことなど。

ヨガ担当：ヨガインストラクター aya  
女性のためのヨガ



子宮や卵巣のある骨盤周辺を整え柔軟安定した状態へと導きます。

ストレスに影響を受けやすい女性の身体

や特有の症状に目を向けて優しくご自分の体をいたわる時間

しましょう。近年では頭や目の使いすぎで骨盤の弾力が

低下しており、生理不順やホルモンの分泌にも乱れがおき

やすくなっています。

今回は程よく緩めながらストレスケアも同時に行います。

・骨盤内の循環を良くしていくメカニズム

・ホルモンの分泌を促す様々なエクササイズ

・PMS症状からホルモン減少後も緩やかに付き合おう

・骨盤底筋の意識できる部分へのアプローチとコントロール

できない部分へのアプローチ法



湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL052-253-5515

MAIL [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com)

HP <http://shounan-shyz.com>