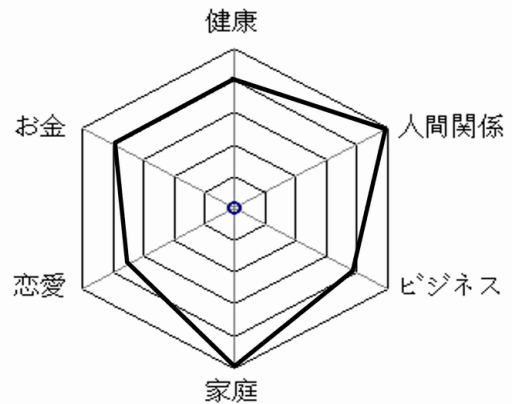


## PLAヨガコーチ yuka



心と体が密接に繋がっていることを何となく知っているようで知らなかった10代後半から20代前半。  
あなたはごどうですか？  
心と体、そして呼吸が繋がっていることを本当の意味で知っていますか？

はじめまして。PLAヨガコーチのyukaです。

私がヨガを始めたきっかけは第一子の出産後でした。産前の体のケアを怠っていたこと。  
心のケアをしなければどうしようもない状態であったのに目を瞑ってきたこと。  
それが一気に産後の不調として現れました。

その後、このままでは私も子どももどうなってしまうだろうという  
訳の分からないような大きな不安に包まれる日々からどうにか抜け出したくて、  
無我夢中でこれからの生き方について模索し始めました。

その中の一つがヨガでした。

ヨガやPCS(プロ・コミュニケーションスクール)での学びと経験が  
私自身の思考パターンや体の使い方のパターンの変化を大きく促しました。

子育てに息詰まりそうになった時  
過去の出来事に縛られて生きている心地がしなかった時  
今置かれている環境に不満ばかり募った時  
心だけを見つめようとしてもとても難しく、思うように心を扱うことはできませんでした。

しかし、ヨガというツールを使うことによって心と向き合うことが可能となったのです。

もっと、心を軽くしたい方。もっと、生きやすい日々を送りたい方。もっと、愉快地に過ごしたい方。

誰一人として、同じ悩みを抱える方はいないと思います。  
また、考え方も様々。だからこそ、時には悩み、時には苦しみもあるのです。

しかし、悩みや苦しみから解放されることも可能だということを私達は知っています。

ヨガでの癒やしの効果というものを最大限に活かし  
心と体の解放を得た時、今までとは違った景色が見えるようになります。

通常のヨガのグループレッスンではなかなか伝えることができないことを、このヨガセラピーではお伝えしていきます。

今、この瞬間をもっと愉しくハッピーに日々を過ごす為の一歩としてヨガセラピーをご活用下さい。