

～おみやげプリント～

●いつでもどこでも ワンポイントヨガ

# < 耳 ヨ ガ >

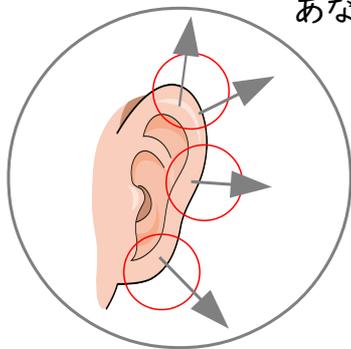


おすすめ!

頭スッキリ!

目スッキリ!

ストレス解放!



あなたも今日から耳ヨガLife♪

【やり方】

図のように、指で耳をつまみ、引っ張ってほぐします。息を吐きながら、イタきもち良さを味わいましょう。

- ★眼精疲労
- ★頭の疲れ
- ★肩こり解消。
- ★リフトアップ
- ★くすみ解消
- ★まあいいか!と思える
- ★笑顔が出やすい
- ★血流を促し元気アップ!

仕事中、朝昼晩、いつでも手軽にできるポーズ。夜なら『熟睡』にもGood。

イタきもちいい～!  
息を止めないでね

耳が熱くなってくる! 脳に酸素がたっぷり送られあくびがでてくる～。  
頭の中が軽くなっていくのを楽しんで下さい。

ふわ～!  
あくび～



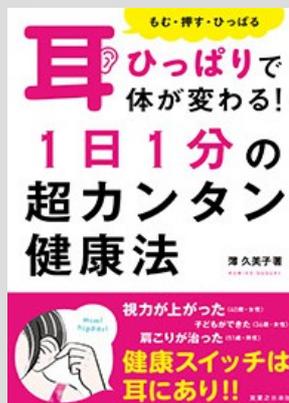
<参考資料> CD、著書、雑誌



ヨガ誘導CD  
『くみこのハーモニースペース  
deヨガ』  
音声とピアノの即興演奏入り  
¥3,000



DVD付本  
『いたきもヨガダイエット』  
KKベストセラーズ社



『耳ひっぱりで体が変わる』  
実業之日本社



2019年1月号  
耳ヨガと視力 老眼

薄 久美子(すすき くみこ)

ヨガ教室ハーモニースペースdeヨガ主宰(2005年～)

ビジョンヨガインストラクター・ヨーガ療法士・マタニティヨガ・ベビーマッサージ・介護予防運動指導士

東京・大阪での教室、イベント、ワークショップの他、各地で出張ヨガを行なっています。

<出張先>企業の福利厚生・社内イベント・病院、施設・サークル団体、労働組合の行事、  
小中学校教諭向け、学校行事、PTA行事、保育士向けヨガ講習、椅子ヨガ、クルーズ客船  
介護リハビリのためのヨガ、音楽スクールとの共同企画、音楽家向け、経営者向けヨガセミナー 等

♪心と身体のハーモニー♪

ハーモニースペースdeヨガ

<http://harmonyspace.jp/>

[info@harmonyspace.jp](mailto:info@harmonyspace.jp) 080-5184-5578