

# 夢を叶える 身体と 心づくり

初心者編

熟睡ゆるりヨガ  
体内時計を整え“幸運”を引き寄せよう

## 《ビジョンヨガ》 イタきもの法則

約40分

## 夢を叶えるためには・・・

「幸せになりたいな・・・」「自分に合う仕事は?」「いいパートナーと出会いたいな・・・」などの、前向きな想いと現実とがかけ離れ、思うようにいかないことはないですか? 夢を叶えるためには、身体にヒミツがあります。頭や心だけで問題を解決しようとする、どうしても無理が生じます。心で受けたストレスを、身体からアプローチすることで、自然と心もほぐれ、ゆとりが生まれ、前向きに取り組める心身のベースが整ってゆきます。

VISION

## <イタきもの法則>

イタきもとは、“痛気持ちいい感覚”

不安な気持ちで勇気が出なくて、行動に繋がらない経験はどなたにでもあると思います。ビジョンヨガで身体の「イタきも=壁」が少しずつほぐれていくと、身体が整い心も溶けてゆきます。想いに行動力が伴ってきます。夢を叶えるためには、正しいひらめきと現実と身体を使って動くことが大切です。イタきもを超えると、自分の新しい未知なる部分に出会えます。そのイタきもマジック体験をお楽しみに。

### ハートポイント

イタきもポイントを探り、1点集中。ブロックをジワリ溶かしてゆきます。



### ねじり

身体のどの辺りが強張っているかを発見して、入念に調整してゆきます。



初心者編

## 体内時計を整え “幸運”を引き寄せよう

熟睡

体内時計が整うと、“幸運”が引き寄せられる理由

体内時計が整う

ストレスを放っておくと、身体が固くなり、仕事もプライベートも上手くいかなくなりがちです。身体の緊張をほぐすことで、体内の循環も良くなり冷えも解消できます。本来の体内のリズムがチューニング出来る事で、間が合ってきます。➡ **必要な時に必要な“人”・“情報”など引き合い、夢が叶ってゆきます。**

運気がアップ

出会いが良くなる

## ビジョンヨガ中級インストラクター 後藤有美



同志社女子大学卒業、大手住宅メーカー入社。OL時代に人間関係のストレスから身体と心のバランスを崩し、ビジョンヨガで身心を調整する。自らの身体の不調が改善する事で、心と身体の大切さに気付く。「本当の自分とは何か」という気持ちを行動に移す事で、自分らしさを掴みライフワークが展開していく。人の命の大切さを伝える仕事をしたいと決意退職。関西圏中心にビジョンヨガ中級インストラクター、手療法タッチセラピストとして活動中。談話中の声の心地良さには定評があり、女性雑誌「CLASSY」や新聞等、数々のメディアで紹介される。企業でのヨガ、ラジオ出演、講演、ボイスワーク、女性の身体講座等のセミナーなど多彩に活動中。

HP <http://www.la-sophia.co.jp/yumi/>  
blog <http://angel-lia-sophia.seesaa.net/>  
ビジョンヨガ公式HP <http://www.la-sophia.co.jp/vision-yoga/>

VISION YOGA

■監修・指導  
ビジョンヨガインストラクター 後藤有美

■企画・販売  
office 後藤有美

「五感を目覚めさせ“直感”が冴えるように・・・」  
中級者編も好評発売中!