

夢を叶える 身体と 心づくり

中級者編

熟睡ゆるりヨガ
五感を目覚めさせ“直感”が冴えるように…

《ビジョンヨガ》
イタきもの法則

約40分

VISION YOGA

想いはあるが、
行動力が伴わないあなた…
行動はするけど、なかなか
上手くいかないあなた…

たまご

骨盤周辺を温め、歪みを調整。
背骨～後頭部までほぐれてゆきます。



中級者編

五感を目覚めさせ
“直感”が冴えるように…

熟睡

頭の中スッキリ

直感力アップ

正しい判断が出来る

五感が目覚めて
“直感”が冴える理由
直感とは頭で考えて絞り出す
事では得られません。身体
の中から、仙骨・腰椎・背骨
の歪みを取ると脳への流れ
がよくなります。不要な情報
を除去して、自分の身体の中
から答えを汲み上げます。
→ 正しい直感の連続で、
人生の成功へと、夢を叶え
てゆきます。

まよひ

<良い身体と心づくり> ～熟睡することの大切さ～

ビジョンヨガでは、簡単に、指圧やストレッチ・呼吸法で身体
をほぐし、心身のコンディションづくりをすることで、熟睡
できるようにしてゆきます。熟睡することは、その日の身体
や脳の疲れをとり、次の日への活動エネルギーを充電させ
るための大切な時間です。心身を甦らせることで、生命
エネルギーが活性化して循環していきます。そうなれば、
自然とのリズムが合い、感じる力(直感力)がアップして
ゆきます。

正中線呼吸

頭の頂点から身体の中央を通るライン
(正中線)を通して、中心感覚を磨きます。



●初心者編：DVDの一部が流れます。



DVD好評発売中



初心者編
約40分 2500円(税込)
体内時計を整え
“幸運”を引き寄せよう…



中級者編
約40分 2500円(税込)
五感を目覚めさせ
“直感”が冴えるように…

《お問合せ先》office後藤有美
tel : 06-6646-3109 mail : angel@la-sophia.co.jp

■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

「体内時計を整え“幸運”を引き寄せよう」
初心者編も好評発売中!