



## プログラム例

■ 初回のワークショップ：  
内容；ヨガについてのオリエンテーション（1時間）、ヨガのポーズ（アサナ）と瞑想（1時間）計2時間

料金 20,000 円(交通費別)

■ おすすめのレッスンプラン

① 1時間のクラス：  
ストレッチ、ヨガアサナ、リラクゼーション、瞑想

料金 12,000 円（交通費別）

② 30分のクラス（朝の始業前）：

ストレッチ、ヨガアサナ、リラクゼーション、瞑想

料金 8,000 円（交通費別）

# YOGA FOR CORPORATES

## 企業のためのヨガ

### 職場でのストレスと疲労解消、生産性と職場環境の向上に

現在、Google、マイクロソフト、アップルなどの多くの有名企業がヨガのプログラムを取り入れており、その効果が認められています。

ヨガとは、サンスクリット語で「つながる」こと。ストレッチやポーズのみにとどまらず、ヨガの呼吸法や瞑想を取り入れて、本来のトータルなヨガを学び、社員の皆様自身の心と身体をつながり、そして社内全体のつながりを作り出し、皆さんの Happy をゴールとします。



サトヴィカアユールヘルスケア

長野県駒ヶ根市赤穂 14392-72

TEL 080-4689-2007 pkmanu1@hotmail.com

www.satvikayur.com

インストラクター：プラナブ マヌ  
インドのビハール州出身。5歳より50年以上ヨガを教えてきた父親からヨガを学ぶ。インド・ゴラクプール自然療法学校にて自然療法士とヨガ講師の資格を取得。県内で5年前よりヨガを教え、これまでに教えた生徒は500人以上。自らで心と身体のウェルネスをつくりだすことができるよう、多くの日本人に本当のヨガを教えることを目指している。