

# YOGA

## テルメ金沢・ヨガ体験イベント

会場：4階 宴会場「日本海」

参加無料

当日受付

各回先着20名

火曜日

10/25

14:00~

約60分

土曜日

10/29

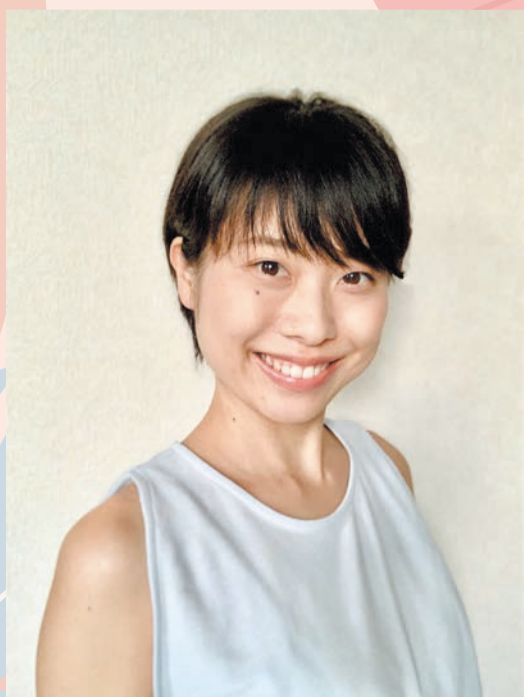
14:00~

約60分

内面から輝く美しさを  
手に入れませんか？

### ご準備いただくもの

- ・締め付けのない楽な服装(館内着可)
- ・ハンドタオル(どちらでも)
- ・飲み物(どちらでも)



## 田中 美津希

### 【講師紹介】

ヨガに出会い、薬を使わず自身の精神的問題を克服したことからインストラクターとなる。アメリカコネチカットでヨガ留学・沖縄・仙台ヨガ合宿後、石川県にてスタジオをオープン。2019年よりオンラインレッスンを軸として自宅に在りながら心身の悩みに寄り添ったレッスンを受けられるスタイルをスタート。2020年~2年間東京移住し精神的な健康について学びを深め認定心理士資格取得。現在は、オンラインヨガレッスン、瞑想レッスン、石川県各地でイベントを行いながら、心が元気になるサロンRastarの代表として金沢市でよもぎ蒸しサロンを運営。

### 【資格】

・全米ヨガアライアンス200h ・(一社)日本マインドフルネス瞑想指導者資格 ・シニアヨガ指導者資格 ・認定心理士

### 【経歴】

・大手化粧品会社にて美容部員を務める。関西カスタマーサービス2位 ・無農薬野菜、無農薬米の移動販売 ・保育園にて食育授業 ・東京清澄白河 無農薬野菜×ローフード×ヨガイベント ・ヨガ歴8年 ・パニック症、不安症、自律神経失調症克服のプログラム ・不登校改善プログラム ・オンラインご自愛講座 ・長野県ホテルヨガでインストラクターとして参加 ・2020長野県ヨガ合宿主催 ・2021沖縄県ヨガ合宿主催