

**7月20日（金） 看護師が伝える「医学の目で見えるヨガ生理学」～呼吸編～**  
**YMCヨガスタジオ新宿にてイベントレッスンを開催**

YMCヨガスタジオを運営する株式会社ビジョナリー・ライズ（本社：東京都新宿区、代表取締役 岡田邦彦）は、2018年7月20日（金）に看護師が伝える「医学の目で見えるヨガ生理学」～呼吸編～ イベントレッスンを開催いたします。



**<看護師が伝える「医学の目で見えるヨガ生理学」～呼吸編～>**

**「プラーナをコントロールできれば、心をコントロールできる。この過程をプラーナヤーマという」**  
(スワミ・シヴァナンダ)

ヨガを実践していく中での重要要素である「呼吸」について、解剖学から、そして1歩進んで生理学まで、呼吸の仕組みや働き、役割などわかりやすい言葉で解説していきます。座学がメインとなりますが、代表的なプラーナヤーマ（呼吸法）の実践法や効果効能についてもご紹介いたします。

**<イベントレッスン概要>**

日 時：2018年7月20日（金）14:30～16:30

場 所：東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル4階 YMCヨガスタジオ新宿

料 金：一般／2,500円、マンスリー会員様／1,000円

※当日、現金でのお支払いとなります。

持ち物：動きやすい服装、お水、筆記用具

お申込み方法：フリーコール **0120-72-9215** までご連絡ください

### <講師プロフィール>

桜井友美（さくらいともみ）

IHTA ヨガインストラクター 取得

BlissBaby マタニティ&産後ヨガ指導者講習 修了

international yoga alliance ハタヨガ200h修了

（Himalayan yogshara Rishikesh）

UTL リストラティブヨガ指導者講習 修了

正看護師



正看護師免許を取得後、整形外科や産婦人科病棟、救急救命センターや在宅看護など様々な角度から看護の経験を積む中で、身体や心の病気を抱える多くの人々と向き合うこととなる。ヨガに触れ、これまでのエクササイズやスポーツとは異なる感覚にすぐに魅了され、ヨガインストラクターの資格を取得。現在は看護師として患者と向き合う一方で、年に数回インドのリシケシュに渡り、ヨガやアーユルヴェーダなどを学ぶ。ヨガは心身を健やかに整えるセルフケア能力を高めてくれることを体感し、もっと身近に多くの人にヨガを体験して欲しいと看護師である知識・経験を活かし数々のワークショップを開催している。

### <会社概要>

YMCメディカルトレーナーズスクールは健康・癒し業界で働く技術者を育成する総合スクール。確かな技術の修得と就職・開業のサポート、そして充実したスクールライフを提供しつづけて、2001年のオープン以来、約17年間で延べ220,000人を超える卒業生を輩出してきました。

会社名：株式会社ビジョナリー・ライズ

代表者：代表取締役 岡田邦彦

所在地：〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル4階

T E L : 03-5909-2771

F A X : 03-5909-2776

U R L : <http://www.ymc-school.com/>

E-Mail : [info@ymc-rise.co.jp](mailto:info@ymc-rise.co.jp)

事業内容：美容・健康・癒し業界で働く技術者の養成（整体師／ヨガインストラクター／スポーツトレーナー／アロマセラピスト／チャイルドボディセラピストなど）、人材紹介、ヨガスタジオ運営

スクール所在地：新宿／横浜／名古屋／大阪梅田／福岡／仙台／ハワイ

※「カラダファクトリー」をはじめとする整体骨盤サロン等を国内外に300店舗以上展開する株式会社ファクトリージャパングループのグループ会社です。

### <本件に関するお問い合わせ>

会社名：株式会社ビジョナリー・ライズ 企画部 内倉

TEL : 03-5909-2771 / mail : [y.uchikura@ymc-rise.co.jp](mailto:y.uchikura@ymc-rise.co.jp)