

健康な身体づくりを目指す

気功ヨガ紹介

気功ヨガは東洋医学の理論と気功やヨガの動きを組み合わせ心身の状態を整える運動療法です。

まず身体の五臓六腑の関連役割と体内時計の働き等の基礎的な知識を身につける。

それから呼吸や経絡、ツボを通して全身のメンテナンスを行い、それにより身体の不調を未然に防ぎます。

又季節に応じて医食同源の食材やレシピを紹介します。

心身ともに健康な毎日を過ごしましょう。

