

レッスン後はカチカチだった全身の関節が嘘みたいに緩んで、芯からリフレッシュできた感じがします。このリラックス感を体験してからヨガが生活になくてはならないものになりました。

F.I様

ヨガの後いつも「気持ちよかったなあ～」と感じられるココハナヨガは私の生活の活力になっています。体が硬くストレッチが苦手な私ですが、Rie先生の声かけとアロマの香りで気持ちが無心になり楽になれます。体で痛いところの相談にもものってくれる先生に感謝です。これからも自分のために続けていきたいです。

A.N様

いつも丁寧に教えていただきありがとうございます。レッスンを受けた後は心身がほぐれてリラックスでき、とっても心地が良いです。先生の優しい声と広田山荘の自然も魅力のヨガレッスン。ヨガを通して自分の心身に向き合うことができ、とても感謝しています。

J.N様

じっくり伸ばし、先生の声に合わせてゆっくり呼吸を入れるので、身体のアちこちがほぐれても気持ちよくなります。

T.B様

ココハナヨガでのレッスンは私の生活の一部です。心にスーッと入ってくる先生の言葉。パワーと癒しを感じる広田山荘も大好きな場所。どんなに時間が空いてしまっても、ただいま〜！と帰ってこられる心地よい空間。多田羅先生だからヨガを続けることができます。 K.S様

もう何年もお世話になっています！育児で凝り固まった体が解放され毎回気持ちよいです。適度に筋肉がついて体の歪みが整えられるから、私にはとても合っていると思います。 H.T様

体が硬い私ですが、先生の耳心地の良い声に誘導され、気持ちよく身体を動かしています。少しずつ体幹が鍛えられてきたと感じています。自分の身体に向き合える先生のヨガの時間がとても大好きです。 Y.N様

ぎっくり腰を定期的に起こすので整体に行っていたのですが、ヨガに行くようになって身体が整ってきたのか起こさなくなりました。痛くなりそうになったら習った動きを1つでもすると少し良くなるのが自分でもわかるのが嬉しいです。ただ自分一人でやるのと教室で先生の声に合わせてやるのは全く違います。心地よい疲れで今の私にはとっても必要な時間になっています。 J.W様