



ちいさな ヨガサロン
ツナグ

ストレス緩和
疲労回復
自律神経調整
免疫力向上
マインドフルネス
睡眠改善

マンツーマン
だから安心して
受講できる

「カラダ」、ふっと軽く。「ココロ」、ほっと一息。

ヨガと傾聴

自分と
向き合える
時間

傾聴とは？

傾聴とはただ相手の聞き役になることではありません。

ココロの苦しみを安心して吐き出せる場所を作り、

相手のココロをそのまま

自分のココロに映して伝え返すことで、

理解してもらったという安心感から、

心理的な緊張やストレスが軽減し

気持ちの安定につながる援助です。



外山 真理 - トヤマ マリ -
岡谷市出身 / 3人の母 / 看護師

長年病院勤務を経て精神訪問看護を学ぶ。これまでに約7500件訪問し、引きこもり、心の病、生きにくさを抱えた方が地域で暮らせるようヨガを取り入れたサポートを提供。一緒にヨガをすると表情や体調に改善が見られ、外出できるまでに。ヨガの効果を再認識し2023年金米ヨガアライアンス認定 RYT200を取得。孤立している人や苦悩の渦中にいる方の心身の健康をサポートをしたいという思いから起業。心の小さな変化をそのままにせず、不安を吐き出してもらい、ココロを癒し、ヨガで体を整えるサービスを提供。



自宅サロン

病後、産後、心の不調、休職中、不調があるが体力をつけたい方。看護師が個別に合わせたヨガをします。

完全プライベート 60分 **3,000円**

シニア料金

体調に合わせて生活習慣アドバイスと健康維持に向けたヨガ

65歳以上 2名様まで 40分 **2,000円**



イルフプラザ

自分の安心できるサードスペースで心と体の不調を整えます。ヨガと傾聴どちらも選択できます。

長野県岡谷市中央町 1-11-1



完全プライベート 60分 **3,000円**

親子お一人 60分 **2,000円**



訪問ヨガ

自宅から出られない、人と関わりたい、健康になりたい、心の声を聞いてほしい、引きこもり、独居の方、傾聴とヨガを選択して選んでいただけます

完全プライベート 60分 **4,000円**

初回カウンセリング 90分 **6,000円**

交通費 岡谷市内 500円 6市町村 1,000円~2,000円



オンライン

継続して運動療法が必要な方、介護者家族、障害児の母、引きこもり、軽うつ、心身症、自宅から外出が困難な方

完全プライベート 40分 **3,000円**

睡眠ストレス軽減ヨガ 生活習慣改善ヨガ 40分 **2,000円**



ちいさな ヨガサロン
ツナグ

お問い合わせ
ご予約はこちら

自宅サロン

☎ 090-6522-1798

✉ m.toyama0328@gmail.com

〒394-0048 岡谷市川岸上 4-15-13

Instagram



LINE

