



YOGA FOR CANCER

ヨガ フォー キャンサー

がん経験者のための ヨガクラス

Tari Prinsterが指導したYoga for Cancer卒業生によるヨガクラス

Message from Tari

「人はいつでも変われるし、何をすることも遅くはない」

ヨガは、がん治療や副作用、そして生涯付き合っていくかなければならぬ再発の恐れといった日々の苦闘を上手く乗り越えるための力強いツール。ヨガは、単に健康を維持する為の手段ではなく、がん回復期に私を支えてくれた精神的安らぎでもあります。ヨガは免疫システムを強化することでがんの再発を防いでくれます。がんサバイバーのニーズに基づき念に構築した、ヨガポーズとシーケンスのシステムを開発しました。それが、y4cメソッドロジー(方法論)です。



がんの治療による副作用を軽減し免疫力を高め、

可動域の回復などをうながしながら、心と体のバランスを整えます。

- 免疫力の向上
- リンパの流れを促す
- 呼吸や睡眠の質を良くする
- 筋力、骨密度の強化
- 可動域を高める
- 自律神経を整えるのを助ける



〈講師紹介〉 ZenYou 大道善裕 (Pure Smile Yoga 代表)
がんサバイバー。全米ヨガアライアンス認定200時間ヨガ講師。がんリハビリヨガ指導者、y4c(yoga for cancer)創始者Tari先生直伝による公認講師。禅・瞑想・気功実践者。術前・術後・初心者・男性大歓迎！呼吸を意識し心身を緩めPure Smileを目指します。



Pure Smile Yoga

for Cancer Survivors by ZenYou

<http://puresmileyoga.com/>

〈対象者〉

- がん患者/経験者の方(がん種、進行度問わず)
- がん患者/経験者を支えるケアキパー(ご家族、友人、医療従事者)

※治療中の方は参加される前に医師にご相談ください

〈持ち物〉

- 動きやすい服装、飲み物、筆記用具など
- ※服装はヨガウェアでもジャージでもパジャマでも
- ※ウイッグの有無もご自由です

4/11(土)・5/9(土)・6/13(土)・7/11(土) 13:30-14:30

参加費：1,500円 (お申込みはウェブ・電話・メール)

開催場所：zen place(旧ヨガプラス) 吉祥寺スタジオ

〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町1-14-11 吉祥寺ナインビル3F

JR吉祥寺駅北口より徒歩1分 ※同日10:00~11:00三軒茶屋でも開催(裏面)

お問合せ：株式会社ゼン スクール事業部 03-6409-6504 yogaforcancer.jp@gmail.com



申込はPeatixからy4c (Yoga for Cancer) → <https://y4c-yogaforcancer.peatix.com/>

