

長年仙台でヨガをやってきました。

地域のヨガサークルからスタート。

数多くの健康講座や、リラクゼーション講座を、
介護施設、医療福祉施設、大学、企業や行政で
行ってきました。

その30年近い経験をいかし、働く企業人の健康を目指し、
また地域の人々の居場所をつくり、
心・身体・いのち丸ごとの健康や、
生命エネルギーを高める場やプログラムを
提供していきます。



ホリスティックヨーガ師範

誉田 和子
こんだ かすこ

- 1960年 東京生まれ
- 1978年 母の影響でヨガに出会う
- 1993年 仙台で講座をスタート
- 1994年 ヨガ指導スタート
- 1997年 ホリスティック医学に出会う
ホリスティックフォーラムでシンポジウム開催
- 2005年 ヨーガライフシステム研究所設立
東北初、第1期ヨガ講師養成校を立ち上げる
- 2007年 一番町にスタジオ移転
- 2009年 豪華客船クルーズヨガ講師
- 2009年 一番町パームシティ131に移転
- 2011年 3.11 大震災でスタジオ休止
生徒さんからの声があり4月から再開する
- 2017年 一番町への移転を経て、中央にホリスティックヨガ塾立ち上げ
- 2018年 生活支援通型サービスの認可がおりる
- 2019年 宮城県の企業・精神保健関連・福島でのふるさと創生事業・
健康関連講座・月ゼミ
- 2020年 いってみっぺ”和”居場所開始福島で、
一社)いのちまるごと輝くと一緒に活動開始

提携教室

ハーネル仙台(仙台市青葉区)
椅子ヨガ(朝・夜)・マットヨガ(朝・夜)
022-346-6478

ホリスティックYOGA塾
朝ヨガ・伊達ヨガ・養成(椅子ヨガ・ヨガ養成・マカ体操)
いってみっぺ”和”(居場所)
kazukoncha@gmail.com

日吉台サークル(泉区)
nori.na.0809@gmail.com

北浦教室(大崎地区)
nori.na.0809@gmail.com

スタジオサンライト(名取地区)
022-384-4607

ブリスフルライフ(太白区)
nori.ina0809@gmail.com

一社)いのちまるごと輝く(福島県)
城門教室 inomaru2000@gmail.com

実績

IT企業・大手電機メーカー・大手デパート・石垣クリニック・
画像検診クリニック・大病院精神科デイ・西花苑コミュニ
ティ・東北大学・東北福祉大学・精神保健福祉関連・宮城県
障がい者団体・保健福祉課・酒造メーカー・スポーツクラブ・
県職員組合・マンパワー・ヨガ養成コース26期・講座セミ
ナー企画・ふるさと村・とびのこハウス・つばきハウス他

問い合わせ・お申込み

(株)ヨーガライフシステムコンサルタンツ
ヨーガライフシステム研究所
宮城県仙台市青葉区中央4-9-13-6C
電話 022-346-6478
月～土9:00-18:00 日・祝休み
e-mail info@holyyoga.jp
<http://www.holyyoga.jp>

ヨガの会社が提案する

活き生き
Holistic Health Care
健康経営
Management
ラボ
Laboratory



Yogalife SystemConsultants co.ltd
Yogalife since 1990

健康経営をサポートします！



近年多くの企業が「SDGs(持続可能な開発目標)」の17目標を達成するために何をするかという指針を発表し、実践しています。



17の目標のうち「すべての人に健康と福祉を」の取り組みにおいて、従業員一人ひとりの健康の維持向上を目指した積極的な「健康経営」を生き生き健康経営ラボがサポートいたします。



経験から生まれたプログラム



これまでたくさんの企業様で講座・講演を行い、アンケートや現場の声、レポート依頼などをいただき、それを基につくりあげたプログラムです。

1. 企業内健康体操講座

椅子を使って、ストレッチ。タオルなど使用すると体の硬い人も動くことも楽に凝り固まった、カラダやココロを丁寧にほぐしていきましょう。

2. 不眠解消スッキリ ストレッチ

自律神経の動きがうまく切り替わらず、交感神経優位になっている現代人が多いので、動きにメリハリをつけて、呼吸法を入れて行きます。終わった後は良い眠りが待っています。

3. 不安やストレス軽減

不安やストレスを抱えていると、呼吸が浅くなっており、その影響で身体への血流が悪くなり、気も廻らない状態になります。呼吸を取り入れた椅子ヨガストレッチで元気に！

4. メンタルヘルスと呼吸法

これから益々メンタルヘルスケアの重要性が高まります。ホリスティック(全的)なメンタルヘルスとは、ミニ講話と実技中心の内容です。

5. 首・肩・腰の疲れ軽減ストレッチ

アンケートによると、これらの部位が一番仕事をしていても辛い、苦しいと出てきますので、部分の動きから、全体を意識できるように動かしていきます。

6. マインドフルネス講座

仏教的な瞑想法に由来するもので、宗教的な部分を取り除き、呼吸に意識を向けたり、音に意識を向けたり、椅子に座ったヨガの動きも行いながら、最後は静かに集中した時間を待ちます。

7. 自分史で自分を知る

企業内で自分史の紹介講座を行います。そこで自分史の活用法を学び、自分を整理することで新たな自分を発見しましょう。

8. 自分探しの暦学講座

中国古典をベースにした暦学は、中国王朝の秘儀でした。統計学から導かれた学問は、自分自身を知るきっかけになります。



料金

● 講演 50,000円(税別)～200,000円(税別)
交通費別途

● 1時間の実演付講演
60,000円(税別) 交通費別途
2時間の場合は金額に1.5倍かけた
料金になります

● 出張講座 10名まで 20,000円(税別)
交通費別途 20名まで 30,000円(税別)
30名まで 45,000円(税別)
40名まで 60,000円(税別)
70名まで 105,000円(税別)
70名以上 +500円ずつアップ