

# Lotty YOGA

in すぎとピア

## LESSON

1. 親子ヨガ
2. シニアヨガ
3. はじめてのヨガ



日程 令和4年11月5日(土)

1. 親子ヨガ 10:30~11:30 (60分)
2. シニアヨガ 13:30~14:15 (45分)
3. はじめてのヨガ 14:45~15:45 (60分)

対象 杉戸町在住の方で

- (定員)
1. お子さまのご参加は年長から小学生まで (8組16名)
  2. 60歳以上の方(50名) ※椅子を使ったヨガになります。
  3. 成人の方(10名)

会場 彩の国いきいきセンターすぎとピア(杉戸町堤根4742-1)

費用 無料 (要予約)

主催 杉戸町社会福祉協議会(すぎとピア指定管理者)

申込・問合せ すぎとピア ☎33-8192 FAX36-1687(平日8:30~17:15)

### ロTTY

#### ヨガティーチャー/ヨガ専門通訳

イギリスで生まれ、12歳で日本に移住。幼少期に両親を亡くし、ヨガに助けられたことから、ヨガがマインドにもたらす効果を研究してきた。マタニティヨガ、産後ヨガ、キッズヨガ、シニアヨガと幅広くヨガを伝える中で、'心を育てる'ことと'誰にでもできるヨガ'のコンセプトを基に独自で生み出したレッスンを伝えている。ヨガ通訳、出張ヨガサービス、プライベートスタジオを運営する傍ら三児の母としても日々奮闘中。ヨガと育児を通して日本で'ドゥラ'を広める活動にも力を入れている。

<保有資格>

全米ヨガアライアンス200h 全米キッズヨガアライアンス95h マタニティヨガアライアンス85h

月経コントロール・不妊治療のためのヨガ15h 癌患者とサバイバーのためのヨガ45h 筋膜リリースマッサージ50h