スポーツ・レクリエーション体操・ダンス

氏名	深澤　真弓 （ふかざわ　まゆみ）	
電話	070-3844-2147	
メールアドレス	mayumiik628@gmail.com	
指導内容	ビオダンサ(いのちの踊り)・ビジョンヨガ	
指導歴	20.5 年	
資格等	IBF 公認ビオダンサ講師 ビジョンヨガ初級インストラクター認定 椅子ヨガ講師認定	
指導実績	指導により、心身が楽になる、自己肯定感が高まる、自分らしく表現できる、仲間が増える、バイタリティの向上。夜ぐっすり眠れる、呼吸が深まりリラックスする、心身ともにほぐれる、肩凝り腰痛膝の痛みなどの改善がみられます。	
希望地域	無	
希望時間	土日は不可の場合あり	
対象者	誰でも	
指導料	5000 円	
紹介・PR	ビオダンサはスペイン語で「いのちの踊り」。1960 年代南米チリの医療人類学者ロランドトーロが創始者。音楽、動き、グループによる体験型講座。ビジョンヨガはゆったりとしたヨガ。指圧ストレッチ呼吸の要素有り	