

せたがや生涯現役ネットワーク加盟団体

# 自カヨガ・クラブ

正しい呼吸・身体を歪ませない・内臓下垂させないを  
モットーに 各種柔軟法・ポーズ・呼吸法をします。

クラスの後には元気になります。月額1,000円～1,500円

-----自助努力・自己責任式・指導者80歳代-----

## ① 老いなき生活ヨガ

正しい呼吸の仕方・歩き方・咀嚼法・鼻呼吸睡眠法  
内臓下垂予防と排泄機能訓練。

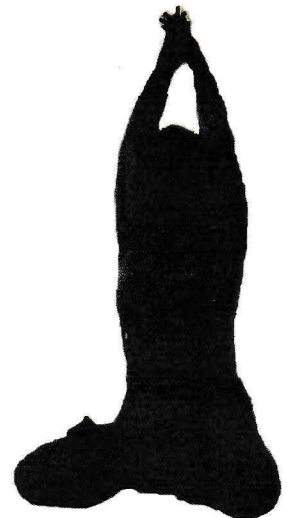
## ② 「四季のヨガ」

身体は2週間程遅れて季節に順応します。春は肝臓・胆嚢  
梅雨は胃・脾臓 夏は心臓・小腸 秋は肺・大腸  
冬は腎臓・膀胱 各種柔軟法・ポーズ・ホルモンバランス  
呼吸法・食・生活共合わせて健康体を作ります。

「38年間ガン罹患者・術後再発者・遺伝の発病者0人」

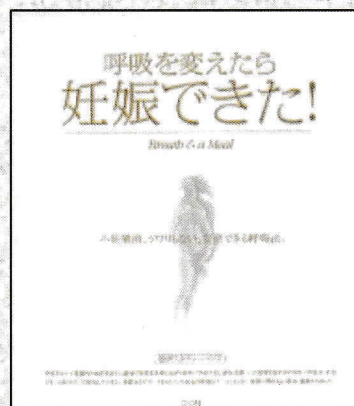
## ③ 自然妊娠法

現在16人に1人の生殖医療技術児が誕生しています。  
現代の生活に添った自然妊娠法を伝えます。



いちいふみこ  
壺伊布三子

壺伊布三子著書



お問合せ：イチイスタデイ・ハウス

電話・FAX：03-3400-1216

ホームページ：www.ichii-yoga.net

メール：ichiyoga@ksf.biglbe.ne.jp

所在地：〒151-0064

東京都渋谷区上原 1-18-7 第5大貫ビル 204号(代々木上原駅徒歩約3分)