一般社団法人 Herbal season yogaについて

ご案内

〒525-0037 滋賀県草津市 西大路町4-32 エストピアプラザ2-3

Tel: 077-576-7830 Fax: 077-576- 0996

Mail: hs-yoga@herbal-season-yoga.or.jp



·般社団法人 Herbal season yoga

一般社団法人Herbal season yogaについて

人類よりも、長く君臨するハーブ・日本に自生しているハーブ達を味方につけたヨガとハーブ の融合Herbal season yoga®

日本には、≪春・夏・秋・冬≫ 四季(season)が有ります。(梅雨を入れると五季) 四季に起き易い不調を、その季節に合った自然界の贈り物である野草・ハーブ・スパイス(Herbal)の効能、生命力を借り、スタジオ内で薬効高いハーブを燻したり土鍋で炊きながら、季節の不調を改善する(yoga)のポーズで心身をリセットし、バランスを整え自然との調和を取り戻していきます。





ハーブとヨガの融合を学ぶ

日本の四季に合わせたヨガとハーブの融合 薬効の高いハーブを、冬場は鍋で炊き湿度を高めて、 暖かいと感じられる部屋で行い、夏場や湿度の高い梅 雨時期は、ハーバルエレメント香炉でハーブを燻し、 ハーブの香りを嗅ぎながら行うヨガです。

ヨガの鼻呼吸法でそれぞれハーブの持つ効能・効果を 鼻粘膜から吸入します。鼻は脳に近い為、情報キャッ チも早く、ストレスの緩和に役立ちます。ハーブは薬 と違い、悪い所のみを治すのではなく全体的に幾種類 もの効能・植物の持つ生命で、自律神経にも働きかけ るHerbal season yoga®で、副交感神経を優位にし、 血管を広げ消化機能の拮抗リンパ球を増加させ、免疫 力を上げ、自然治癒力を自ら上げていきます。 他の 何処のスタジオでも行われていない、独自の【Herbal season yoga®】を提供しています。

普通のヨガとの違い

当店の推奨するHerbal season yoga®とは...

薫りをかぐことでリラックスしたり、頭をすっきりさせたり、 体全体の調子を整えることができると考えられています。 思っているよりも薫りが及ぼす影響は大きく、即効性がありま す。というのも、薫りはほんの数秒…0.2秒とも言われていま すが…大脳から神経、ホルモン系、免疫系にまで伝わっていき ます。

まず薫りの分子は、鼻の付け根にある臭上皮に伝わり、鼻、喉を通って気管や肺へ入り、膜から血管壁を通って吸収されます。また一方では薫りの情報を、臭上皮に集中している臭覚神経から大脳の中心部にある大脳辺縁系へ送ります。

大脳辺縁系は記憶や意欲、感情や自律神経活動を司っている部分。大脳辺縁系は臭脳とも呼ばれ、感情や記憶に関与します。 薫りと脳への作用を理解したうえで、じっくりと深い呼吸を身体の隅々に行き渡らせて、優しいヨガのポーズで関節や筋肉に刺激を入れていきます。



学べる講座①

Herbal 養成講座

"日本で唯一"ハーブを使ったヨガを学べるYoga school (講座)

Herbal season yoga®を通じて、健康管理指導、運動指導、自然療法の正しい知識を身につけ、ご自身はもちろん、ご家族や友人のために学び、講師としても活躍いただける「指導者養成講座」を行っています。

ヨガ未経験の方からヨガインストラクターまで誰でも学べる 講座で、修了後には修了証が発行されます。

業界初!選べる受講スタイル





講師から直接受講ができる 直接受講型

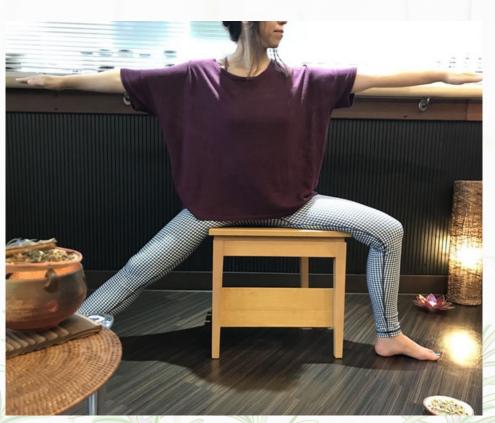


好きな時に好きな場所で学べる オンデマンド型

学べる講座②

ハーバルチェアヨガ

~ハーブの香りと共に健やかな身体を目指す~



チェアヨガとは...

イスに座ったままポーズを行うヨガ のこと。

イスやプロップス(ポーズを補助する道具)を活用することで、無理の ない範囲で筋力アップ!

近年では、病院や介護施設などでも積極的に採用されている。

学べる講座③

和漢洋ハーブ®、よもぎ蒸し、ハーバルテント







ハーブ王子監修講座

ハーバルシーズンヨガでは"和草洋ハーブ®" ハーブ王子が監修するハーブを使用しています。



監修 ハーブ王子 野草研究家 山下智道

野草散策と講座、ワークショップを開催し、多くの参加者に野草の 啓蒙活動に取り組む。

[メディア] NHK Eテレ 〜あしたも晴れ、人生レシピ〜 出演/NHK福岡ニュース /ベジタリアン雑誌 VEGGY54-55連載

学べる講座④

全米ヨガアライアンス (RYT200)



世界基準のヨガが学べる養成講座 クサツエストピア店にて開催中





一般社団法人 Herbal season yogaの活動

外ヨガ依頼・毎週・月ごと・受講生や企業様のニーズに合わせた内容で、 ハーブを利用したヨガ・チェアヨガを開催している。



- ・JAレーク滋賀・草津商工会議所・地域グループ開催
- ・企業労働組合(組合員健康づくりイベント)
- ・健康づくり財団 (職員研修)
- ・損保会社(取引先へのおもてなし)
- ・琵琶湖大橋病院グループ高齢者施設(施設利用者様へ)

コロナ前は、東福寺にてハーバルチェア ヨガのサポーター講座を開催 北海道からの受講生も!



開催3年目となる国際ヨガDay

インド総領事館共催にて開催された 国際ヨガDay比叡山延暦寺にて、ヨガを披露





ハーバルチェアヨガが 心身に働きかける検証



短期の為、評価が難しいが全体的に認知症スケール検査の加点 が認められると作業療法士さんから評価頂け、特に(日付)の部 分や聴覚・視覚性短期記憶の変化が見られ、

抑うつ度に関しては、普段あまり考えずに即答していたが実施 後は少し考えてからの回答が多かった。

普段集中力がない方もチェアヨガの動画はとても集中して取り 組んでいた。

との検査結果と評価・検査結果とを踏まえ、

脳や身体に刺激が入り、考える力、ヨガを楽しみ感じると云う 心に働きかける事が出来たと思います。 あぜ道に自生している価値あるメディカルハーブ・ゴツゴラや 10種類ほどをオリジナル信楽焼薫炉で燻し香らせながら

※メディカルハーブとは、健康維持のために使う「薬草」 「香草」のことでハーブの中でも、有効成分が科学的に証明 されているハーブです。ゴツゴラは、神経と脳細胞を活性化 する長寿のハーブとして有名です。

ウェルネスツーリズム プロデューサー養成講座

チーム・ハーバル ホスピタルとして、ハーバルチェアヨガが心身に働きかける検証を、琵琶湖大橋病院グループ内のB・O・Hケア・サービスセンター入居者様ご協力の元開催しました。

ハーバルチェアヨガ(動画)を終えての 職員(作業療法士)からのコメント

認知機能は、期間が短期間であった為相対的に評価が難しいが全体的に長谷川式認知 症スケール検査の加点が認められる。

特に見当識(日付)の部分や聴覚・視覚性短期記憶の変化が見られた。

押うつ度に関しては、チェアヨガ実施前より実施後の方がネガティブな回答が多いように 感じた。アンケート時に実施前はあまり考えずに即答していたのに対し実施後は少し考え てからの回答が多かった

家でも自主トレ出来るようなポーズもあった為、家でのリハビリにも取り入れれるのではないか

普段、施設でしているリハビリは活動的な運動が多い為、ゆったりとしたヨガのような動き の運動は新鮮でリハビリの一貫として取り入れていくのもありではないか。

普段集中力がない利用者様もチェアヨガの動画にはとても集中して取り組んでいた。補

助も思いの外そこまで必要ではなかった。

参加者の方からは、毎週火曜日に実施していた為火曜になると「今日はヨガはしない の?」とのお声もありヨガという初めて体験することへの関心が高まっていた。



一般社団法人 Herbal season yoga・代表理事 飯田 奈々 NatuLife studio Shuunya エストピア店 フィット&ヨガスタジオShuunya 南草津



2015年7月/クサツエストピアにYoga studio Shuunyaをオープン

ハーブを使い日本の四季に起きやすい不調を緩和するヨガとして、ハーバルシーズンヨガの商標権を取得したのち、

資格取得養成校として

2018年11月一般社団法人Herbal season yogaを設立。

2019年11月南草津駅前にフィット&ヨガスタジオShuunya・Hotヨガをオープン

温かなスタジオでSteam・溶岩・ハーブを煮炊きしたオリジナルヨガを開催・香りと共にヨガを楽しんで頂いてます。

両店舗共一番人気はHerbal season yoga®

◇保有資格◇

- ★オーストラリア・バイロンベイにてティーチャートレーニング200時間修了 パーナヨガ公認インストラクター
- ★全米アライアンス200時間取得・保有
- ★県内ヨガ講師養成講座100時間修了
- ★レイ・ロング医学博士 ヨガアナトミー12.5h取得。
- ★アーユルヴェーダ基礎講座修了
- ★アーユルヴェーダ、スパイスマスター講座修了
- ★日本アーユルヴェーダ普及協会認定
- アーユルヴェーダ アドバイザー取得
- ★特定非営利活動法人 日本成人病予防協会認定 健康管理士一般指導員。
- ★文部科学省後援 健康管理能力検定1級取得
- ★一般財団法人日本コアコンディショニング協会認定 ベーシックインストラクター。
- ★タイ政府公認ITMタイ古式マッサージレベル1.取得
- ★スパイス&ハーブコンサルタント講座修了・取得
- ★Herbal season yoga®考案者・商標登録取得
- ★Herbal season yoga®アドバンス上級講師
- ★Herbal season yoga®ヨモギ・ハーブ蒸し・ハーバルテントアドバンス上級講師
- **★**ハーバルチェア(椅子) ヨガアドバンス上級講師。
- ★和草洋ハーブセラピスト。
- ★エアリアルヨガ指導者講座取得。
- ★全米ヨガアライアンス(RYT200)認定校メイン講師

国土交通省観光庁×国立大学法人滋賀大学認定ウエルネスツーリズムプロデューサー

NatuLife studio Shuunya エストピア店

クサツエストピアホテルテナントにあるヨガスタジオ。 主に代表による少人数でのレッスン開催と、養成講座を 開催している。

土日朝一のHerbal season yoga®のクラスは満席が多く、直前の予約は取りにくい程の人気のクラス!

〒525-0037

滋賀県草津市 西大路町西大路町4-32 エストピアプラザ2-3 TEL/FAX: 077-576-4768

Mail: natulife.shuunya@gmail.com







フィット&ヨガスタジオ Shuunya 南草津店

Steamでしっかり汗をかいてDetoxする

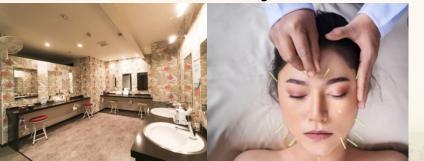
溶岩SteamやMistの導入で、お肌に潤いを与えながら他では受けられない、オリジナルクラスやピラティス等、豊富なレッスンメニュー! Refa高級美顔器やドライヤーも使い放題!

〒525-0055滋賀県草津市 野路町686ラフラ館2F

TEL/FAX: 077-585-9635

Mail: natulife.shuunya@gmail.com





美容鍼とハーブピーリング同時に施術

美容鍼・鍼灸Salon

Herbal美容鍼施術を行う事で、最大限に回復・ターンオーバーを早めます。

社団法人での養成講座を主に、クサツエストピア店・Hotヨガ施設 南草津店と2店舗ヨガスタジオの講師兼経営を行っている



一般社団法人Herbal season yoga

今年で6年目となる当school、商標権を取得している日本で唯一"ハーブを使ったヨガ"を学べるYoga school 世界基準の全米ヨガアライアンス (RYT200) 認定校各ヨガの養成講座開催している

当校は下記の商標権取得済(ライセンス)を取得しています。

[Herbal season yoga ®]

ハーブを利用したヨガ,ハーブヨガ,ハーバルヨガ,シーズンヨガ等ハーブとヨガを融合させた知識の教授セミナー企画・運営,書籍,電子書籍,演劇,演出,音楽,スポーツ知識の教授・興行企画・運営,運動,ヨガ施設提供又は開催,写真撮影他

【和草洋ハーブ®】

和のハーブと西洋ハーブの総称とした言葉,薫料,香料,入浴剤,化粧品,石鹸他

【ハーバルエレメンツ®】

香炉

[Herbal steam yoga®]

セミナー企画・運営,書籍,電子書籍,演劇,演出,音楽,スポーツ知識の教授・興行企画・運営,運動,ヨガ施設提供 又は開催,写真撮影他

メディア情報一部紹介

NHK大津放送局・人気番組シガトク 出演チェアヨガ

出演放映 1回目2019年11月20日 再出演 2回目2020年4月17日





滋賀県健康医療福祉部 健康寿命推進課 健康しが発行冊子 国際ヨガDay in滋賀 開催を読売新聞社 滋賀県民情報に記載



Healthytrip Shiga

たくなるスポットがたくさん!心地いい時間を過ごすことで、知



ヨガ体験で内側からリラックス



NatuLife studio Shuunva

原津市西大誌町 4-32 エストビアプラデ 2-3 / TEL: 077-576-4768





草津川跡地公園 ai 彩ひろば (区間 2) にぎわい活動棟

草津市北山田町 3268 善地 1/TEL:077-568-2941

読売新聞 チェア (椅子) ヨガ紹介



サン・クロレラ(株)様 情報誌・オーナーズインタビュー



OWNERS INTERVIEW







琵琶湖クルーズや、金勝寺瞑想体験等毎年イベント開催

Studioの会員様や、一般募集での参加者が満足して頂ける、特別な時間を提供するイベントクラスやリトリートも開催しています。

Herbal season yoga®マインドフルネス(瞑想)で、心身を整えていただきます。 心の平穏を存分に感じていただく事で、皆さん至福の時を過ごして頂けます。