【資料１】
「ココチヨガ」HPより

プロフィール

ヨガ・ピラティス講師
YOKO MURAYAMA　村山　陽子
「ココチヨガ」主宰。
（https://yogayoko.com）

ヨガと出会って、２５年が経ちました。
銀行員として働いていた頃、
体の不調が続き整体に通う日々、
そんな中で出会ったのがヨガでした。
続けるうちに心と身体が少しずつ変わっていくのを感じ、
気づけばすっかり夢中に。
知れば知るほどその奥深さに魅了され、
ヨガは私の人生に欠かせないものになっていきました。
「ヨガに携わりたい」―その一心で、
スポーツクラブや高齢者施設での運動指導を経て、
現在は ココチヨガ を主宰しています。
行政講座や自主講座を中心に、
参加してくださる方々とのつながりを大切に活動しています。
ヨガでは「呼吸・気づき・マインドフルネス」を、
ピラティスでは「姿勢・体幹・安定」を大切に。
心と身体の健康づくりのお手伝いができたらと、
日々、笑顔を大切に活動しています。

資格
全米ヨガアライアンスRYT-500修了／シニアヨガ.骨盤ヨガ.
マタニティヨガ. 産後ケアトレーニング.ガリフレクソロジー.
小顔フェイシャルヨガなど養成講座修了
ラフターヨガ指導者／日本ヨーガ協会マインドフルネス瞑想講師
PHIピラティスMat Ⅰ/Ⅱインストラクター講師／スポーツ医学アカデミー修了