

ヨガを通して自分の気持ちに向き合う大切さを伝えたい



ヨガインストラクター 平田紗希さん



「新卒で最初に入った会社が自分に合わず、このままでいいのかと悩んでいました。その頃に仲間との集まりでヨガに出会いました」

都内でヨガのインストラクターをする平田紗希さん。 ヨガをすることで、自分の気持ちがスッキリするようになったそうです。

「ヨガは美容や健康のためと見られるけれど、正しい姿勢にすることで体のストレスがなくなり、心の声を聞くゆとりが生まれる。自分の気持ちに向き合う大切さを、ヨガを通して伝えたいと思うようになりました」

ヨガインストラクターの資格を得て、定期的なレッスンを行い、ハーブ演奏を聴きながらのハーブヨガ、大阪で初のヨガレッスンなど着々と実績を積み重ね、今は春に向けての新計画も練っているそうです。「私はヨガを通して自分のやりたいことを見つけられたけれど、自分のやりたいことを知る機会はもちろんヨガだけではないと思う。今後は、1人でも多くの人たちに自分のやりたいことや生き方が見つけられるような取り組みをしたい」

平田紗希さんのヨガインストラクターだけにとどまらない今後の活動が楽しみです。

思 記 お り お り



師走ですね。今年も残り1か月を切りました。月日が過ぎるのは本当に早いと感じる日々です。コニカベ新聞は3日に1回発行するペースが続いています。今号でようやく第30号発行となりました。このペースで続けると第100号になるのは、来年の7月です。その頃に、「コニカベ新聞第100号&インスタフォロワー1万人達成記念写真展」をやりたいと考えています。まだ道のりは長く険しいですが(汗)。ただそれができた時、きっと今の自分よりも成長し、自信がついていると期待します。そんな自分に出会いたい。その時、僕が撮る写真はどんな写真なんだろう。写真展の実現目指してがんばります。

メイク付プロフィール写真撮影承ります

メイクと撮影2時間をかけて、魅力的なプロフィール写真を撮影します

場所：川口駅、赤羽駅周辺の屋内施設 料金：1万3千円(期間限定)

お問合せ：<http://takahirokonishi.com/contact/>

koniphoto



セミナー・イベント 映像撮影と編集承ります

セミナー・イベント等でのビデオ撮影および編集を承ります。写真とビデオ撮影を合わせてのご依頼も、ご相談ください。ビデオ撮影費：3万円～(2カメ収録可) 編集費：3万円～

お問合せ：<http://takahirokonishi.com/contact/>

お問合せ

