

ポプラ身心育成研究会 since2010 お問い合わせ

〒515-2602

三重県津市白山町二本木 306-20

E メールアドレス popra@zd.ztv.ne.jp

電話 059-262-2088

携帯電話 090-8733-0999

(指導者)

私は長く舞踊を学んできました。

その肉体的経験と専門的知識を活かして、身心を調整するプログラムを開発し続けています。

意識を自分のカラダの中に深め、ゆるめほぐしていくセルフケアは何より気持ちよく、

嬉しさ・満足といった自身に対して誇らしい気持ちを生みます。

=プロフィール=

1986～2020 ポプラモダンバレエスクール主宰

2010～ ポプラ身心育成研究会主宰

2014～ NPO 法人森の劇場プロジェクト・代表

=主な資格=

THP 指導者資格(・ヘルスケアトレーナー ・産業保健指導者)

正看護師資格



長野多恵

社)現代舞踊協会正会員



基礎教室



特別講座(身体教養+バレエ基礎)



出張単発講座