

## アンケート結果



### 体調

寝不足	5 (子供1)
イライラ	3
肩こり	1 1
生理痛	2
生理不順	
目の疲れ	6
頭痛	7
ダイエット	2
冷え症	2
便秘	1
精神的に不安定	1

また是非受けたい 10

また機会があったら受けたい 6

もういい

### 悩み

- 子供にイライラをぶつける時があって自己嫌悪。。
- アトピー
- 生理前の体調不良
- 子供たちと平等に関われているか
- たまに目まいがする
- 目がこれ以上悪くならないか。。 (子供)
- 今後の事
- 親との関係
- 介護疲れ

## 感想

- 心のコリがほぐれました☆インストラクター講座にも興味があります！
- 昨日夜お話をして（かずみ）とても癒されたのでヨガも受けれてよかったです。
- 家族で受けられてよかったです。次女初めは乗り気じゃなかったけど結果楽しめたようでした。ありがとうございます。
- ペースがゆっくりでリラックスできました。疲れも取れたような気がします。多謝
- とてもいい気分になりました。山の中で空気も良く何もかも忘れて最高！！
- 子供がいてのヨガ、やりたいのに我慢していることの中の一つ。とっても楽しかったです。ぜいたくな時間でした。ありがとうございます！！
- とてもリラックスできた。身体が伸びた感じ。
- 思ったより体の限界を感じました。でもゆっくりした動きでも体の芯が温まってとてもリラックスできました。
- とても気持ち良かったのでまたやりたいです。ありがとうございました。（子供）
- 体の隅々までゆっくり伸ばせて大変気持ちがすっきりしました。



2013, 09, 15

一般社団法人国際NLリラクゼーション協会  
リラクゼーションヨガ&ベビーキッズマッサージ&カタリバ（語り場）お茶会  
インストラクター ERI&Kazumi