

【プロフィール】

ヨガメソッド研究家 アンシー・田坂安希子（たさかあきこ）



株式会社ストレッチスタジオ 代表取締役
体調不良からヨガ、気功、中医学を学び、
体質別メソッド「ツボ押しストレッチ」「へそヨガ」などを考案。
指導経験は会社員や主婦層、インストラクター養成、経営者、各種専門家
と幅広い。からだでわかる東洋医学として人気をよび、
メディア取材、執筆、企業向け講演多数。
ヨガメソッド研究家として、様々な職種にもプログラムを提供。
物流の業界へオリジナルメソッドのトラックカーズヨガを提供した。

著書 「体と心を整えるへそヨガ」 池田書店

英訳本 e-book HESO YOGA by Akiko Tasaka

A Japanese approach to health Starting from the navel

【連絡先】

株式会社ストレッチスタジオ
アンシー's ストレッチヨガスタジオ
HP <https://stretch-yoga.jp/>

【活動履歴】

(メディア)

テレビ朝日、NHK 大阪、サンテレビジョン、読売新聞、ラジオ KissFM 神戸、ラジオ関西、NTT ひかり TV、日本一明るい経済新聞、物流 Weekly、

(全国誌掲載)

- ・ オレンジページ 夏の不調を撃退 アンシー式ツボ押し&経絡ストレッチ
- ・ 日経ヘルス 肩こり、冷え、むくみ解消 経絡ストレッチ
- ・ クロワッサン 無理なくできる 巡りがよくなるヨガ
- ・ 小学館 女性自身 へそヨガ 内臓から代謝アップ など

(法人など)

国土交通省、大阪市などの公共機関、大手食品業界、住宅業界、音楽業界などの講演やヨガメソッドの提供など多数経験あります。