



講座番号 26-D-05

講座名 健康ヨーガ A

第 1.3 水曜日

時間 10:00~11:30

定員 30

4月 1.15 5月 6.2 6月 3.17 7月 1.15 8月 9月 2.16.30

10月 7.21 11月 18 12月 2.16 1月 6.2 2月 3.17 3月

教授名 廣野由美子

講座教室

多目的室1

### ☆教授プロフィール☆

ヨーガ指導歴25年(神栖市)。市民講座、スポーツクラブ、企業等にて「健康ヨーガ講座」担当。・インド政府公認プロフェッショナルヨガインストラクター・全米ヨガアライアンス200時間修了・和みのヨーガインストラクター・医療ヨガベーシックコース修了・盛鶴延、秘伝氣功師養成コース修了・マインドフルネス瞑想協会認定インストラクター・ヨガプロフェッショナル協会RYP認定ヨガニドラー指導者

### ☆講座概要☆

ヨーガの基本的なポーズを、無理なく行います。ヨーガは、本来自分自身に備わっている「健康美」を引き出すインド古来より伝わる素晴らしい智慧です。ぜひ、お気に入りのポーズを日々のセルフケアにご活用下さい。

### ☆講座詳細紹介☆

<持ち物> ・ヨガマット(バスタオル可能)

<服装> ・動きやすい服装、素足(5本指ソックス可能)

<注意事項> ・食後2時間以上あけて、空腹時に行うのがベストです。

・アクセサリー、時計等はなるべく外して行います。

◆ヨーガの目的は「ポーズの完成」ではなく、ヨーガの三要素「ポーズ・呼吸・瞑想」を三位一体化させて「心のやすらぎ」を得ることです。リラックスできたことで、細胞が活性化され、血流がよくなり、自然治癒力が高まり、たくさんの健康効果が生まれます。

### ◆ その他経費

著作権料 132円/年