

講座番号 26-D-06

講座名 健康ヨーガ B

第 2.4 水曜日

時間 10:00～11:30

定員 30

4月 8.22 5月 13.27 6月 10.24 7月 8.22 8月 9月 9.23

10月 14.28 11月 11.25 12月 9.23 1月 13.27 2月 10.24 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、秘伝気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、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