



講座番号 26-D-07

講座名 和みのヨーガ

第 2.4 土曜日

時間 14:00～15:30

定員 20

4月 11.25 5月 9.23 6月 13.27 7月 11.25 8月 9月 12.26

10月 10.24 11月 14.28 12月 12.26 1月 9.23 2月 13.27 3月

教授名 廣野由美子

講座教室 多目的室2

### ☆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☆

和みのヨーガは手当法を中心に行う世界で一番ラクなヨーガです。東洋医学、心理学、瞑想を統合して考案され、驚くほど簡単に心と体をゆるめて調えることができます。ぜひ、最高のリラックス法を手に入れて下さい!!

### ☆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