



講座番号 26-D-08

講座名 ゆっくり楽々やさしいヨガ

第 1.3 木曜日

時間 10:30~11:45

定員 18

4月 2.16 5月 7.21 6月 4.18 7月 2.16 8月 9月 3.17

10月 1.15 11月 5.19 12月 3.17 1月 7.21 2月 4 3月 4

教授名 野口照代

講座教室 豊津公民館 会議室

### ☆教授プロフィール☆

ストレスと更年期が重なり過度のアレルギー症状を発症し、長年勤めていた職場を退職。体质改善を目的にヨガを始めたところ心地よく、呼吸を通して自分の身体と向き合うことができた。ヨガによる自然治癒力、身体への気づきなどヨガの素晴らしさに感銘を受けヨガインストラクターの資格を取得。誰もが笑顔で心身共に健康で生き生きとした毎日を過ごすことを目指し、ヨガ・リラクゼーション・リハビリテーションの技法を組み合わせ一人ひとりに寄り添ったヨガを提供している。

### ☆講座概要☆

簡単なヨガのポーズを通して呼吸に意識を傾けます。ゆっくり身体を動かすことで心と体のバランスが整い、すーと体が楽になります。無理なく姿勢も改善されいきいきとした生活を送ることができます。

### ☆講座詳細紹介☆

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット・飲み物・タオルをご持参ください

☆ 初心者の方、シニアの方、男女とわざどなたでも無理なくご参加いただけます

☆ その他経費 著作権料 132円/年