



講座番号 26-D-10

講座名 笑顔と心の安らぎへ～幸せヨガⅠ～

第 1.3 水曜日

時間 10:00～11:30

定員 15

4月 1.15 5月 6.2 6月 3.17 7月 1.15.29 8月 9月 2.16

10月 7 11月 18 12月 2.16 1月 6.2 2月 3.17 3月 3

教授名 綾田典子

講座教室 プレイルーム

☆教授プロフィール☆

鹿嶋市出身。幼い頃よりクラシックバレエを習う。10代から股関節や腰痛を抱え、20代でヨガを始めました。感情面や精神面が解放され、体との付き合いもラクになり、ヨガを伝え始めました。様々な方に向けて、人生のサポートになればと思い活動しています * 更年期サポートヨガ・不妊治療サポートヨガ・乳がんヨガ・シニアヨガ指導者 * インド政府公認校ハタヨガ・哲学指導者養成修了 * 一般社団法人日本ヨガメディカル協会会員

☆講座概要☆

忙しい日常生活から離れて、心から笑顔になれますように。穏やかな安らぎの時間になりますように。40～80代の塾生さんが受講中です。瞑想、呼吸法、身体、心について一緒に楽しく学びましょう。

☆講座詳細紹介☆

- * 年に1回、ハーブティでお茶会あり。(6月予定)
- * 必要に応じていすを使用します。
- * 易しいポーズからチャレンジポーズまで幅広く身体を動かします。
お一人お一人に合うように調整します。
- * 生活習慣の改善。未病による体調の改善等におすすめです。
(冷え、のぼせ、代謝、免疫力等気になる方へ)

持ってくる物:ヨガマット、動きやすい服装、水、バスタオル1枚

その他費用:お茶代100円/年