



講座番号 26-D-11

講座名 笑顔と心の安らぎへ～幸せヨガⅡ～

第 2.4 水曜日

時間 10:00～11:30

定員 15

4月 8.22 5月 13.27 6月 10.24 7月 8.22 8月 9月 9.3

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 綾田典子

講座教室

多目的室2

★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をしています。(6月)
- * 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使います。
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)
- * ヨガマット、動きやすい服装、水、バスタオル1枚を御持参ください。

その他費用:お茶代 100円/年