

講座番号 26-D-51

講座名 笑顔と心の安らぎへ～幸せヨガ～

第 1.3 水曜日

時間 10:00～11:30

定員 5

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

10月 11月 12月 1月 2月 3月

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☆

\* 6月に1度お茶会あり

講座の時間内で行います。

\* 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