

講座番号 22-D-06

講座名 和みのヨーガ

講座日程	第 2・4 土 曜日	時間	始まり 14:00	終わり 15:30	募集人員	19名
4月 9.23	5月 14.28	6月 11	7月 9.23	8月 27	9月 10.24	
10月 8.22	11月 12.26	12月 10.24	1月 14.28	2月 11.25	3月	

ヒロノユミコ

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21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

★講座概要★

和みのヨーガは手当て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、瞑想等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。
 ・アクセサリー・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 110円/年

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別
 をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで
 TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1
 Eメール nadapost@nadajuku.com

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意下さい。