

講座番号 23-D-07

講座名 和みのヨーガ

講座日程	第 2・4	土 曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	20名
4月 8.22	5月 13.27	6月 10.24	7月 8.22	8月	9月 9.23		
10月 14.28	11月 11.25	12月 9.23	1月 13.27	2月 10.24	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・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。