

スポーツ・健康学部

健康ヨーガB

廣野由美子

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「心の安らぎ」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、血流が良くなり、自然治癒力が高まり、たくさんの健康効果が生まれます。



ぜひ、ヨーガを始めてみませんか(^^♪

【多目的室1】 第2・4水曜日 午前9:50~12:00