

# 2023年度定期教養講座 高年者センター岡崎

## しあわせヨーガ

### 講師紹介

ヨガのポーズはゆっくりとリラックスして自分の体に合わせて行います。講座を終えた後体がほぐれ、心地よい疲労感がありヨガが楽しみだと思っただけ様無理せず、頑張りすぎず、諦めずの気持ちで皆さんに少しでも長く続けていただきたいと思います



講師：宮崎 一津美

### 教室内容

第1・第3金曜日 9:30~11:30

#### ヨーガの三要素

- ・調身ーポーズー肉体
- ・調息ー呼吸ー神経
- ・調心ー心ー精神

それぞれの関係を保ちポーズの中にしみ込んで三位一体となっていく内容です。



費用：1000円 教範代

持ち物：ヨガマット  
(バスタオルでもよい)  
運動のできる服装

### 教室の一日の流れ

10:00~10:30

首、手首、足首、脇、肩、足などほぐします。

10:30~11:30

全身調整（ヨガのポーズで体をほぐします。）

11:30~

呼吸法、瞑想法

