

2023年度定期教養講座 高年者センター岡崎

若が笑いヨガ

講師紹介

やる気が出なくても、気分が乗らなくても、ヨガの講座に参加して頂ければ、終わった後は心も身体もすっきりルンルン気分で帰ってもらえる様 超愉快的な指導を心掛けます。身体が硬いと思ってみえる方ほどヨガの良さが実感出来ます。生徒さんの声に耳を傾けながら全力投球で指導させて頂きます。ご期待ください!!



講師：山崎 水樹

教室内容

第2・第4水曜日 9:30~11:30

今まで身体をしっかり動かしてこなかった方 身体が硬いと感じてる方 膝腰など痛みを抱えている方でも ゆったりとしたペースで ウォーミングアップをしてから全身調整を行います。週替わりのポーズ 月替わりのポーズ 呼吸法 瞑想まで 楽しい講座にします。最後のほぐしの後健康ワンポイントアドバイスで終わります。



費用・1000円（教範代）

持ち物：ヨガマット
水またはお茶

教室の一日の流れ

10:00~
足裏叩き 足指体操 股関節ストレッチ 首回し
10:20~
全身調整
10:40~
手首ひじ関節ゆるめ スウィッシュヨ 腹筋背筋 ヒンズースクワット 死人のポーズで全身を休めます。
11:15~
教範の説明 今週のポーズ 今月のポーズ呼吸法 瞑想法 死人のポーズ時 毛管体操 腸体操で全身をゆるめます。最後に日々の生活で実践出来る話をして終了。