

2024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

9:30~10:00 準備体操
10:00~10:40 全身調整(ヨガのポーズ 体をほぐし整える)
10:40~ 座るポーズ・立つポーズ
呼吸法、瞑想法

