

セルフケアヨーガ

~呼吸に意識を向けてゆっくりと身体を動かしながら、ご自身を観察し、心身の調整をしていきます~



- 曜 日 : 木曜日
- 時 間 : 13:00~14:30
- 対 象 : 一般女性
- 場 所 : 3階 第1・2和室会議室
- 講 師 : 野村 香織
- 準 備 物 : 運動のできる服装、バスタオル、水分

定員 30 名



講座の内容や様子は?

セルフケアヨーガは、リラックスを目的に“呼吸”を観察しながら、ココロとカラダのメンテナンスをするクラスです。

現在受講されているのは10人で、皆さん和気あいあいとしているアットホームな雰囲気です。 (2020.9月時点)

どんな人にオススメ?

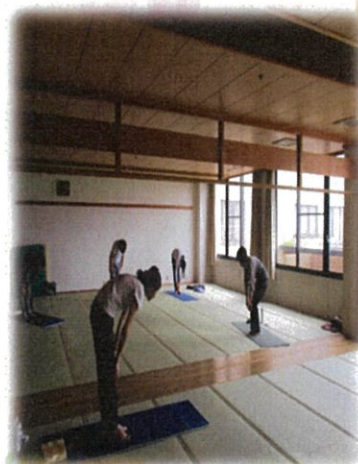
呼吸法(プラーナヤマ)に興味のある方、リラックスしたい方、日頃の疲れが取れない方などにオススメです。

※プラーナヤマとは…単なる「呼吸法」というよりも、身体内外の生命エネルギーの調節(「調気法」)を意味しています



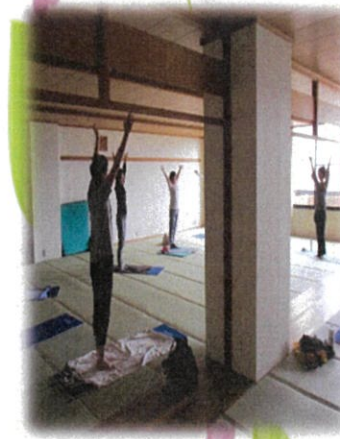
講座の流れは?

リラックスした状態を作ります → アーサナ(簡単なポーズで身体を動かす) → プラーナヤマ(呼吸の練習) → 休憩 → 静かに座ってリラックス。



★講師から一言★

“呼吸”を大切にしています。身体が緩んで、リラックスすると、呼吸が楽になります。その心地良さを一緒に練習して、一緒に体験しましょう。不安な方も、そうでない方も、まずは一度体験に来てみてください。きっと後悔はしないはずです。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで