

講座番号

105

講座名

ヨーガセラピー

日時

10/1 10/15 10/29 11/12 11/26 12/10 1/21
2/4 2/18 3/4(月) 9:45~11:00

場所

勅使会館 和室 A

回数

10回

定員

12名

講師名

兼崎智恵

今よりもっとカラダとココロが良くなりたいたい人のために

ヨーガ療法は伝統的なヨーガを科学的な研究をもとに、一般の人や疾患を持つ人での安全にできるようにつくられています。身体機能の回復を図るだけでなく、心の落ち着きや睡眠など精神的な健康を向上させる方法としても効果のある健康法です。生活習慣の改善や病気の予防、人との関係の改善など、日常生活にも応用ができます。最近では、ストレス性の疾患、生活習慣病、介護予防やこころ病にも有効であるとする研究報告が増えています。

ご自分と向き合う、
静かで心地よい時間を過
ごしてみませんか♪



カラダ

筋力・体力UP
質の良い睡眠
痛みの軽減

生活の質 (QOL)の向上

生活

生活習慣の改善
予防・健康管理
人との調和

ココロ

心の落ち着き
ストレス軽減
集中力の向上
視野の広がり

プロフィール

病院・福祉施設、お寺、幼稚園・小学校 PTA 講座などでヨガ講座を担当

- ・インド中央政府ヨーガ指導者国家資格(レベルⅡ)
- ・日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

- ・ヨガマットやバスタオルなどの敷物
- ・飲み物
- ・タオル