

講座番号
115

講座名

心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ)朝

日時 4/10 4/24 5/8 5/15 5/22 5/29
6/5 6/12 6/19 7/3 (水) 10:30~11:45

場所 南部公民館 大会議室

回数 10回

定員

20名

講師名

鈴木悦子

・姿勢と呼吸と気を整え、リラックスさせ心身統一し爽快な本来の自分へ戻していきます。



-HATHA YOGA-

ハタ・ヨガとは…

様々な流派がある中で

ヨガの源流ともいえるヨガ。

ハタヨガは伝統的でありながら、今現在最も広く受け入れられているスタイルです。

「ハ=ha」は太陽・吸う息、「タ=ta」は月・吐く息を表し、「ハタ」は太陽と月、陽(精神性)と

陰(生命力)が一つに結ばれたものという意味。その2つのエネルギーのバランスを、ポーズや
プラーナヤマ(呼吸法)を中心に行い、コントロールし、調和させることがハタヨガの目的です。



・全身調整→姿勢のポーズ→立位のポーズ
→バランス→坐法→アーサナ→呼吸法→瞑想法

第1回~10回までパターンは変わりませんが
内容は毎回変わります。

プロフィール

・Lax`mi YOGA 基礎科・専科卒業
・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

体を動かすことと笑うこと、お昼寝と Sweet が
大好きな主婦です。

受講料

7,000円

教材費

0円

持ち物

・ヨガマット
・タオル、
・水分補給用飲み物