

講座番号
119

講座名

心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ)朝

日時 10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20
11/27 12/4 12/11 (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。



-HATA 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
プラーナヤーマ(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