

講座番号

15

講座名

はじめよう！心と身体を楽にする呼吸と瞑想

日時 6/16 6/30(金) 10:00~11:15

会場 南部公民館 会議室A 回数 2回

定員

15名

講師名

茂津目由美子

疲れやすい、眠れないを解消！

呼吸筋をほぐして、深くてよい呼吸をし  
心を整える瞑想の体験をします

★呼吸筋をほぐすマッサージを行います  
簡単に自分でできますよ

★呼吸法 簡単に体をほぐした後に  
呼吸法を行ってみましょう

呼吸法を身につけることで

自律神経の調整・姿勢の改善・代謝アップにつながります

どなたでも  
参加できます。  
わかりやすく  
お伝えしますよ



プロフィール

- ・ IHTA 認定ヨガインストラクター
  - ・ 看護師
  - ・ とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ★市民大学「ひまわり」、集会所（前後駅近く）、などでレッスンをしています。楽しくわかりやすく、そして、わからないことが聞きやすいレッスンをしていきます。

教材費

100 円

持ち物

- ・ 動きやすい服装、
- ・ ヨガマット  
(またはバスタオル)
- ・ 飲み物
- ・ タオル