

講座番号

121

講座名

## やさしいベーシックヨガ

日時

4/16 5/7 5/21 6/4 6/18 7/2 7/16

8/6 8/20 9/3 (金) 13:15~14:30

場所

豊明市福祉体育館 剣道場

回数

10回

定員

25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。



ベーシックヨガは…心と身体のバランスを整える

健康のためのヨガです

〔全身のメンテナンス、全身調整、足調整、呼吸法〕

足調整→全身調整→姿勢の練習→太陽礼拝→立位のポーズ→

バランス→坐法→呼吸法→瞑想

※パターンの変更はありませんがポーズ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