

講座番号  
98

講座名

## 心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ)夜2

日時

7/5・12・19・26・8/2・9・23・30・9/6・13 (水)  
19:00~20:15

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。



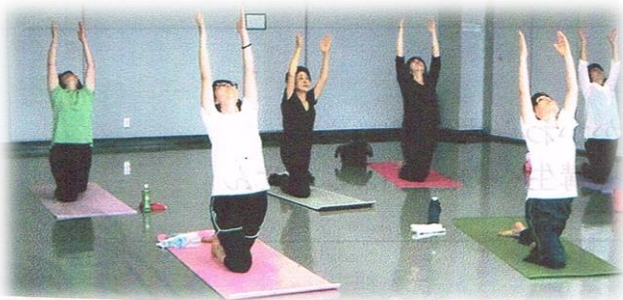
-HATA YOGA-

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、ポーズやプラナーヤマ(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。

教材費

0 円

持ち物

- ・ヨガマット
- ・タオル、
- ・水分補給用飲み物