

講座番号
145

講座名

心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ)朝

日時 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22
11/29 12/6 12/13 (水)

場所 ① 9:20~10:30 ② 10:50~12:00
カラット パフォーマンススタジオ 北館4F

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。



・全身のメンテナンス・全身調整・足調整・呼吸法

・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