講座番号
138

講座名
# 【至福】の寝落ちヨガ

| | |
|---|---|
| 日時 | 4/6　4/20　5/18　6/1　6/15　7/6　7/27<br>8/3　9/7　9/21　（土）　19:15～20:15 |
| 場所 | 豊明市福祉体育館　会議室 |
| 回数 | 10 回 |
| 定員 | 15 名 |
| 講師名 | MIKA |

寝起きがスッキリしない

なんとなく体がだるく、昼間に眠くなる

気分が落ち込むことがある・・・

そんな事はありませんか？

ヨガのポーズや呼吸を通し脳や体をリラックスさせ、

**【睡眠の質の向上】**を目指したプログラムです。

| 講座の内容 | |
|---|---|
| 第１回 | 体のゆがみ改善ヨガ |
| 第２～4 回 | 首・背中・腰をほぐすヨガ |
| 第５～７回 | 自律神経を整えるヨガ |
| 第 8～10 回 | 脳すっきり・瞑想にチャレンジ |

ふわーと心と体が
軽くなる感覚を一緒
に味わいましょう。

プロフィール

・運動器　認定理学療法士
・RYT　200
【普段は整形外科で勤務しています。】
・ヨガインストラクター
・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

| | |
|---|---|
| 受講料 | 7，000 円 |
| 教材費 | 0 円 |
| 持ち物 | ヨガマット<br>飲み物<br>動きやすい服装　タオル |