講座番号
144

講座名
心と身体にやさしいヨガ（ハタヨガ）夜

日時　4/10　4/24　5/8　5/22　6/12　6/19　7/10
7/24　8/28　9/11（水）　19:15～20:25

場所　ｶﾗｯﾄ　ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽｽﾀｼﾞｵ　北館4F

回数　10 回

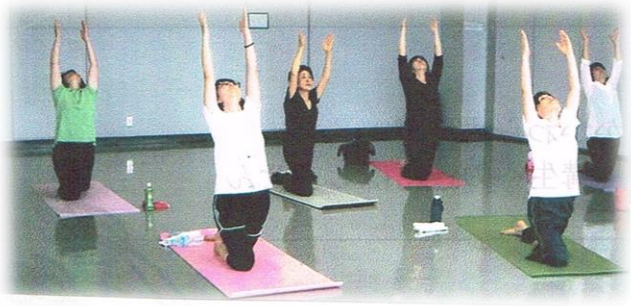
定員　20名

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、ポーズやプラーナヤーマ（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