

講座番号

136

講座名

【至福】の寝落ちヨガ

日時

10/5 10/19 11/2 11/16 12/7 12/21 1/18  
2/1 2/15 3/1 (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

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

8,000円

教材費

0円

持ち物

ヨガマット  
飲み物  
動きやすい服装 タオル