

講座番号  
106

講座名

## 心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ)朝①

日時 4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28  
6/4 6/11 6/18 (水) 9:20~10:30

場所 カラット 北館4階 パフォーマンススタジオ 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。



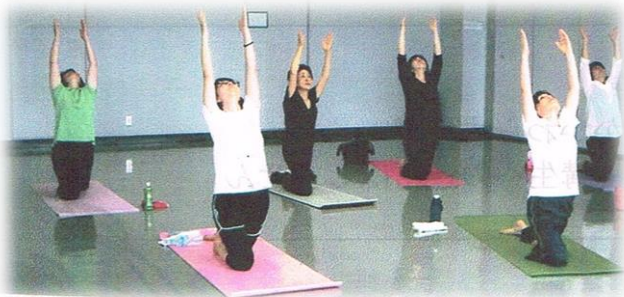
### -HATA YOGA-

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 8,000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