

講座番号  
108

講座名

## 心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ)夜

日時

4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4  
6/11 6/18 (水) 19:15~20:25

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

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