



大盛況☆ ベーシックハタ・ヨガ

ご参加頂いた皆さま！ありがとうございました☆



講師の村上先生♪



リフレッシュ♥



スッキリー♪♪



のびのび~☆



「今まで受けたヨガ教室で一番良かった！」
「楽しかったから、次回は友達も連れていきます♪」
「先生に会うのが楽しみです♥」
「ゆっくり教えてくれるのが良かった」
なんて嬉しいお声が沢山聞かれました！！



8月2・9・16・23・30日 →実施しました

○午前11時15分～12時25分

○講師…村上 忠さん

(全米YOGAアライアンス200h修了)

現在、市民体育館や他施設で活動されています

○毎回10名様以上で大盛況でした！！

☆ヨガとは……??☆

ヨガ…体の筋肉をほぐして柔軟にし、骨や関節の動きや位置を正す
体の内側へ意識を集中することでリラックス効果がある



心身共に健康へと導く効果が期待されているもの

○まとめ○

心身ともに健康でキレイになれることは、人生を生きる上でとても大切なことです。

体が健康であることは活発で元気に毎日を送る為に必要な状態であり、心が健康であることでストレスに負けずに前向きに過ごせます。

さあ、あなたもヨガを初めてみませんか？(´▽`)/



☆健康面のメリット☆

- ①関節をほぐして、骨の位置を矯正
- ②下がった内臓を元の位置に戻す
- ③インナーマッスルを動かす



☆心の面のメリット☆

- ①ポーズをとることで、意識を集中させる→一体感が生まれる
- ②一体感から周囲の人や自然へ調和する感情が出てくる
- ③出来る事で、自信がつく