

(注) 講座番号 18 と 19 のヨガ講座は、複数申し込みできません。
いずれかひとつを選んでお申し込みください。

19 陰陽ヨガでリラックス&リフレッシュ

2月5日～2月26日 木曜日
13:30～15:00

託児あり

講師 ヨガインストラクター くにたて 国立 みなこ 美名子

東洋医学の陰陽五行思想をもとにした「陰ヨガ」で身体をリラックスさせ、活動的な「陽ヨガ」で心身を活性化し、すっきりリフレッシュ。

体を意識的に動かしたり、体の反応を確かめたりしながらポーズを取るうちに、人は体の内側へと意識を集中させていくことができます。

体の中に自然の力を取り入れるというヨガのポーズを実践することで、自然な流れの中で心を解放して深くリラックスできるようになります。

静と動のポーズで、心身のバランスを整えていきましょう。

回	月/日	講座内容
1	2/5	まずは初心者のための陰陽ヨガからスタートします。 深い呼吸でポーズを行い、体の声を聴きながら心地良い領域を見つけていきましょう。 
2	2/12	
3	2/19	
4	2/26	

◆持ち物・服装

ヨガマット(貸し出しはありません。)、汗拭きタオル、
バスタオル2枚(ポーズ補助用)、水筒(水分補給用)、動きやすい服装

定 員 25人

費 用 2,600円 【内訳】受講料2,600円

会 場 サンライズ2階 研修室兼軽運動室

講師プロフィール

ヨガインストラクター

国立 美名子（くにたて みなこ）

豊田市、東郷町のヨガスタジオ、名古屋市内の病院にてヨガ講師として活動中。

