

(注) 講座番号 23、24、25、26 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。

おかよし会場

名古屋刑務所西

## 24 女性のための陰陽ヨガ



9月10日～10月8日 木曜日  
13:30～15:00

託児なし

講師 ヨガインストラクター くにたて 国立 みなこ 美名子

むくみや冷え、低体温、女性ホルモンの乱れ、骨盤のゆがみなど、女性特有の不調を予防、改善するために陰陽ヨガをはじめてみませんか。


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開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	9/10	・ツボを刺激することにより、むくみや冷えの予防・改善 ・季節の変わり目の不調の予防
2	9/17	・女性ホルモンのバランスを整える ・自律神経のバランスを整える など
9/24は休み		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。
3	10/1	
4	10/8	



### ◆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、エアコンが苦手な人は上着など

定員 25人

費用 2,600円 【内訳】受講料2,600円

会場 おかよし交流センター1階 ホール

## 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。

