

ヨーガ・A (火)



冬もヨーガでポジティブに！

講師 南田 尚子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	2/20	火	アーサナ入門	○開講式 ヨーガは健康法。体のかたさはひとそれぞれ。 まずは楽しむことからです。
2	2/27	火	アーサナを深める①	柔軟性を競うより、姿勢や骨盤を正しい位置に。 気持ちよさを優先させます。
3	3/6	火	アーサナを深める②	自分の体とのかかわりの中で、今の自分をまず 受け入れてみる。
4	3/12	火	アーサナを深める③	アーサナを深めるとは？
5	3/20	火	体と心の調和	○閉講式 ヨーガをすると心が温くなる。自分の事も他者 の事も判断せず、受け入れる強さを培うから。

教材費	なし
開講時間	19:00~21:00 (2時間)
定員	30名 (定員になり次第、締め切ります)
場 所	講習室
準備するもの	動きやすい服装 (体を締めつけないもの)、ヨーガマット (もしくはバスタオルなど)、必要であればひざ掛け

※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。

※ 受付は10月13日(金)~10月26日(木)です。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30

TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sjcweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム (事務局発信)