



ヨーガ（火）

シンプルにヨーガを楽しむ。「今ここにあること」を感じる。
その繰り返しがクリアな毎日に導きます。

講師 南田 尚子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	10/30	火	まずは心地よく 体を動かして いきます	○開講式 体が硬いと感じている人にも無理なく 段階的に進めていきます。
2	11/6	火	体の感覚を磨く①	全身を伸ばしましょう。
3	11/13	火	体の感覚を磨く②	股関節をやわらかく。
4	11/20	火	体の感覚を磨く③	足腰を伸ばしましょう。
5	11/27	火	体と心のつながり①	肩を柔軟にしましょう。
6	12/4	火	体と心のつながり②	胸を開いて背骨を伸ばしましょう。
7	12/11	火	体と心の調和	○閉講式 前屈のポーズで血行を整える。 ポーズをとり、呼吸に意識を向ける中で、 体のすみずみに意識を向けて、自分の存在を 丸ごと愛せるようになりましょう。

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) ヨガマット

※ 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7月13日(金)~7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@sicweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sicweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム (事務局発信)