

ヨーガ・A (火)



ヨーガで 体も心も ポジティブに

講師 南田 尚子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	3/3	火	アーサナ入門	○開講式 ヨーガは健康法。スマホや SNS からちょっと離れて、頭を休めよう。気持ちよく、体を動かして、心もリセット。
2	3/10	火	アーサナを深める①	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。
3	3/17	火	アーサナを深める②	大事なものは、自分の中にすでにあります。アーサナ（ヨーガ体操）を通して、気づきの力を育てましょう。
4	3/24	火	アーサナを深める③	胸を張ろう！ 美しい姿勢を意識しよう！
5	3/31	火	体と心の調和	○閉講式 ヨーガをすると心が温かくなる。 アーサナをして、今を生きる喜びで全身が満たされると心と体が整います。

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、タオル (長さがあるもの)

※ 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(日)~10月27日(日)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)