

国際ヨーガ DAY イベント

参加費無料



こころとからだをポジティブに

詳細は裏面です

ヨーガ療法体験

in ビッググループ滝沢

令和6年11月24日(日)

【1回目 10:00~11:00 ・ 2回目 13:00~14:00】

会場 ビッググループ滝沢 (小ホール予定)

＊ ＊ 事前申し込み不要 ＊ ＊

ヨガマット又はバスタオルを

ご持参ください

お気軽にご参加ください



【主催】NPO 法人日本ヨーガ療法士協会・岩手

事務局：北上市立花 22-96-5

【共催】ビッググループ滝沢

〒020-0665 滝沢市下鶴飼 1-15

Tel:019-656-7811

※体験後はインドのチャイ(スパイス入りミルクティ)をお楽しみください

◆ヨーガ療法プログラム

キッズ大歓迎！

時 間	A	B	C
10:00~11:00	椅子	プチ筋トレ	ゆったり
13:00~14:00	ヨーガ	ヨーガ	ヨーガ

◆年齢に関係なく、どなたでも自分のペースで行えます

A 椅子ヨーガ

膝・足腰に不安をお持ちの方にお勧め！

B プチ筋トレヨーガ

体を意識して動かすので、やさしく筋トレができます！

C ゆったりヨーガ

自分のからだの声に耳を傾けるとリラックスできます！

◆ヨーガ療法(ヨーガ・セラピー)とは

カラダ・呼吸・ココロに働きかける 4 つの方法

体操	簡単な動きのものから、筋力アップのアイソメトリック(等尺)運動まで体力に自信のない方でも自分のペースで安心して行えます。
呼吸法	気分を活性、又は鎮静化する呼吸法など多様な方法があります。自律神経のバランスが整い感情のコントロールがしやすくなります。
リラクゼーション法	意識的に体の緊張を弛めてゆく方法で、心の落ち着きや頭がすっきりする等の効果が得られます。
瞑想法	「いまここ…」に集中する瞑想や、日常生活を振り返る瞑想を行います。自分への理解が深まり、集中力も高まります。

お問い合わせ

・岩手・事務局 Mail : kotome@outlook.jp Tel : 090-7933-1582(こせき)

・ヨーガ・セラピー(ビッググループ滝沢)ヨーガ療法講座講師：仁佐瀬 Tel 090-7799-6894