

国際ヨーガ DAY イベント

参加費無料



詳細は裏面です

こころとからだをポジティブに

健康促進のためのヨーガです！！

ヨーガ療法体験

令和7年 11 月3日(月・文化の日)

【1回目 10:00～11:00・2回目 13:00～14:00】

会場 ビッグルーフ滝沢 (小ホール)

和室は親子ヨーガ キッズヨーガもあります！！



事前申し込み不要 ＊ ＊ お気軽にご参加くださいヨ

ガマット又はバスタオルご持参ください。

※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

【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

【お問い合わせ】・岩手・事務局 Mail : kotome@outlook.jp

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

◆ヨーガ療法プログラム

和室・親子ヨーガ・

キッズヨーガ開催

小ホール

時 間	A	B	終了後お茶タイム
10:00～11:00	椅子ヨーガ	はつらつヨーガ	
13:00～14:00	椅子ヨーガ	リラックスヨーガ	

◆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 はつらつヨーガ

体を意識して動かすので、やさしく筋トレができます！

リラックスヨーガ

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。