

2019 年度 後 期 公 開 講 座

講座名	ヴィンヤサヨガ	
講師名	Mayu	
受講対象	どなたでも受講可	
受講定員	20 名	
講師紹介 (プロフィール)	幼少の頃より柔軟性がなく、ストレッチや運動が大嫌いでした。自身の体調不良をきっかけに家で(ヨガのテレビ番組を録画し)ヨガを始めました。当時は柔軟性の向上と身体を引き締めたいという思いで始めました。 ヨガを継続することでまず身体に変化が起こり、心にも余裕が持てるようになりました。体力や柔軟性に自信のない方も大歓迎です。一緒に健康な心と身体づくりをしていきましょう。 全米ヨガアライアンス 200時間 修了	
講座内容	現在、「ヨガ」はダイエットや体幹強化、健康法として取り上げられる事が多いですが、本来は「解放」(心の安定)を目的としています。 クラスで行う「ヴィンヤサヨガ」は「フローヨガ」とも呼ばれ、呼吸に合わせてポーズをとります。比較的動きの多いヨガになります。 身体の柔軟性は関係ありません。普段浅くなりがちな呼吸に意識を向け、自身を見つめながら気持ちよく身体を動かしていきます。	
回	講 座 計 画	日程
1	呼吸に意識を向け、デスクワークで凝り固まった肩や肩甲骨まわりの筋肉をほぐし、ストレッチしていきます。	11月7日(木) 19:00～20:30
2	下半身(土台)を強化して基礎代謝を上げていきます。	11月14日(木) 19:00～20:30
3	悪い姿勢や座りっぱなしの仕事で負担をかけている腰をストレッチし、腰痛改善を図ります。	11月21日(木) 19:00～20:30
4	身体の軸を意識して体幹の強化を図ります。	11月28日(木) 19:00～20:30
5	ゆったりとした動きに合わせて、心も身体の緊張を緩めていきます。	12月5日(木) 19:00～20:30
○ 備 考 (受講生が準備するもの等やその他、注意事項があればご記入ください) ヨガマット、水は各自で準備をお願いします。 必要な方はブランケットやタオル、ヨガブロック等をご持参ください。 毎回のテーマは変更になることがあります。		