

秋のヨガまつり

～心と体を元気に、そして青森も元気に！～

3クラス参加した
方にはプレゼント
あります♪

10月22日（日）アピオあおもり

【午前の部】

様々なヨガなどを気軽にワンコイン(500円)で体験できます！

1クラス 40分程度 ヨガ初めての方～経験者の方まで参加できます！

会場 時間	保健指導室(1階)	大研修室(2階)
10:00～	親子で楽しむ♡心と体を元気にするヨガ* 親子対象 親子でヨガのポーズを取り入れた遊びを一緒に行います。お子様の体と心の成長と安定、親御さんのストレス解消、シェイプアップが期待できます。3～7歳位対象。 *兄弟姉妹の参加がある場合は、ご連絡ください。 担当:笹京子	疲れている方へのリラクゼーションヨガ 体がだるい、疲れやすい、よく眠れない…。そんなココロとカラダの不調を改善。自分の体をセルフチェックしながら捻じったり伸ばしたり。毎日のストレスや心配事を呼吸とともに吐き出してリラックス。 担当:荒関由紀子
10:50～	眼ヨガで全身を整える 現代の生活は眼を酷使しがちです。眼は全身とつながっています。眼のケアで全身をケア。 担当:宮嶋真織	バランスヨガ 私たちのカラダに既に付いているクセが、筋肉や骨のバランスを崩しています。ヨガを通して体幹を鍛え、カラダのバランスを整えてみませんか？ 担当:若井香澄
11:35～	男性のためのセルフケア術 *男性限定 内臓の動きを正常にし、自然治癒力を高めストレスに強い心を作ります。実際に13キロダイエットに成功した方法をお伝えします。 担当:佐々木宏幸	女性のためのセルフケア術 *女性限定 ペアでほぐして体を整え、セルフケアも行います。ぜひ日常に取り入れて、日々の心身をベストに。 担当:千葉ゆか

【午後の部】

「マインドフルネス瞑想 体験講座」 2500円

会場:保健指導室

13:10～14:40 講師:宇部実智子

意識が外側ばかりに向いて、思考回路がとても忙しい現代人は、それを原因としたストレスが溜まり、心身の健康状態がアンバランスになりがちです。「マインドフルネス瞑想」は、現代人が落ち入りがちな状態をリセットし、心身が最高最善の状態になるよう整えるヘルスメソッドとして大変注目されています。今回は、瞑想が初めての方にも経験者の方にも役立つものとして、瞑想の呼吸法を通じた健康維持の秘訣をお伝えします。ぜひご参加ください。

【講師紹介】宇部実智子氏

日本ヨガ連盟理事長。盛岡市在住。在学中にアメリカでモンテッソーリやシュタイナー等の人間教育に触れ、帰国後様々な幼児教育、心理学を学ぶ。その後「ホリスティックヘルスコンサルタント」の特別講師として食アレルギーや地球環境問題などの改善に積極的に貢献し、現在はヨガ指導者を日本各地で育成しながら、妊婦さんから高齢者までの広い年齢層を対象にヨガ教室を展開している。著書に「ロコモ予防ヨガ体操」

【全クラス共通の持ち物】ヨガマット、タオル、お飲み物

※無料レンタルマットあります。(数に限りあり。マットの予約不要。)

【定員について】20名程度(親子ヨガのみ8組程度)

※予約優先で先着順。余裕があれば当日参加も可能です。

【お申込・お問合せ】千葉ゆか sadoyoga@gmail.com

※内容が一部変更となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。