

# ヨーガセラピー

## 心と体をヨーガで癒しませんか

おだやかな呼吸とともに行われる、やさしい動きに身を完全にゆだねていく

アサナや、呼吸法、瞑想法などを総合的に行い、ヨーガにより、心と体のつながりを感じることで、自分の内側にある不安やストレス、病気の原因を意識的に理解し、それに対する抵抗力や免疫力を上げて癒していきます。また、ヨーガを代替医療のひとつとしてとらえ、体の痛みや心身の不調を予防、緩和、原因を解消していくもので、西洋医学的治療をサポートするものとしても注目されています。

開催日 毎月 第2、4土曜日 (変更有)

時 間 10:40~12:15 (1時間35分)

参加費 700円

講 師 善如寺留美子

連絡先 090-2492-6028

### 2019年度日程

2019 4/13 5/11 6/8&22

7/13&27 8/10&24 9/14&28

10/5 11/2&23 12/14

2020 1/25 2/8&22 3/14&28