

ヨーガセラピー

心と身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

アーサナや、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

（日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士）

連絡先 090-2492-6028

2021年度日程

2021 4/10&24 5/8&22 6/12&26

7/10&24 8/28 9/11&25

10/9&23 11/13&27 12/4

2022 1/8&22 2/12&26 3/12&26