

齊藤素子先生の

心とからだを整えるヨガ講座開催のご案内

伝統的ハタヨーガの実践クラスを下記の通り開催いたします。

ヨガでは、「頑張りすぎないで、心地よく快適にポーズをする」といわれます。それがなぜ必要なのか、そして、どんな効果があるのか？ヨガを科学的に検証しているインド「カイヴァルヤダーマ研究所」で実践されている伝統的なアーサナとプラーナーヤーマを、素子先生から直接福島で学べる貴重な講座です。

＜アーサナ(ポーズの練習)は、身体の感覚に集中しながら呼吸を観察していくことで、自分と向き合う実践＞

＜プラーナーヤーマ(呼吸法)では、テクニックだけでなく、練習に向き合う態度も大切、>等々、あれやこれや貴重なお話を伺いながら、しっかりと実践もしていきます。ヨガの経験は問いません。不調でお困りの方、運動が苦手な方、インストラクターの方、どなたでもご参加頂けます。

講師プロフィール

齊藤素子 先生 (福井市 Yoga & Wellness Chandra 主宰)

富山医科薬科大学(現富山大学)医学部卒業 消化器外科・乳腺外科医
医師、医学博士、ヨガ講師

「健康」をテーマにした「補完代替医療としてのヨガ」を提供
アーユルヴェーダ・ライフスタイルカウンセラー

記



日時 2019年8月25日(日曜日)10:00~12:00
場所 福島市保健福祉センター 第2保健指導室(4階和室)
定員 20人
参加費 3,000円

※ 用意するもの 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、

※ 参加申込み 菊地 英子 TEL 090-5184-1756

またはメールアドレス diet.eiko@gmail.com にお名前、ご住所、連絡先をお願いします。

キャンセルポリシーについて

講座開始一週間前以降 50%。当日 100%のキャンセル料がかかりますのでご了承下さい。

以上