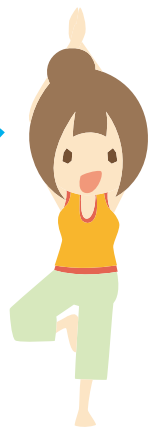


夜 ヨガ



自分の意識とココロをゆるめてリセットの時間をつくろう
はじめての方向けの呼吸法、瞑想、ヨガの動きで、
少しずつ、じっくりと体の調子を良くしていきましょう。

本講座は性別や経験を問わず参加頂ける、体と心を整えていくことを目的にしています。
広く地域の方に参加頂ける、健康増進と交流づくりを目的にした生涯学習のクラスです。
開講中の講座が見学できます。(8月26日～9月16日の間の月曜日 19時～20時30分実施)

日時：2019年10月7日、14日、21日、28日
11月4日、11日、18日、25日
12月2日、9日、16日、23日
全て月曜日19時～20時30分



会場：住吉区民センター 大ホール

対象：高校生以上 120名 (要事前申し込み・先着順)

持ち物：バスタオルまたはヨガマット、しめつけない服装 (更衣室あります)

費用：6,000円 (全12回分) *希望者はテキスト別途 430円

講師：岡 泰佳幸及び、有限会社プレマ・サット・サンガ専任講師

申込み：来館申込8月26日 (月) 11時～

翌27日より、FAX、メールでも受付

* 来館以外の申込みの方は区民センターHPをご覧ください。

開始2時間前に暴風警報が発令された場合は、講座を中止し、中止した分を返金します。選挙による事由以外での振替は行いません。

申し込み後のキャンセルは、必ずご連絡頂きますようお願いいたします。

講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆様に知って頂くためにHPやTwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。

講師：岡泰佳幸 (プレマ・サット・サンガ代表)



ヨガ指導歴30年以上。住吉区民センター「夜ヨガ」講座は開講して今年で6年目。
誰でも気軽にはじめられる講座として支持され、定員100名を越える人気講座に成長。
準備運動から始まり、アーサナ・呼吸法・瞑想を学びます。