

# ヨガ初級講座



ヨガは、柔軟性を増し、カラダや心を健康に健全にしてくれます。  
 実は、それ以外の効果がたくさんあります。本講座を通じてわかりやすく説明します  
 本当のヨガを知ると、自分自身の考え方や生き方に有益な効果を期待できます。  
 皆さんと、一緒に楽しんでヨガをしましょう！！

講師：森 泰介 Yoga Studio 7Chakras 教室

ヨガ哲学・・・15分

ヨガ・・・60分

	日程	内容
①	10月 7日	ヨガ全体について・自己紹介
②	10月14日	ヨガの本当の意味
③	10月21日	プラーナと気・呼吸が大事
④	10月28日	ポーズと柔軟性
⑤	11月11日	瞑想で得られるもの
⑥	11月18日	質疑応答
⑦	11月25日	ポーズとチャクラ
⑧	12月 2日	ヨガの歴史
⑨	12月 9日	パタンジャリのヨガスートラ
⑩	12月16日	マントラ、チャンティングを歌う
⑪	H.29年 1月 6日	ヨガとスピリチャル
⑫	1月13日	質疑応答

日 程：上記日程参照 毎週金曜日  
 時 間：10:00～11:15 場所：スポーツアリーナ2階  
 定 員：18名  
 受講料：15,000円/ 後期講座より一括納入をお願いいたします（要相談）  
 持ち物：ヨガマット・タオル・お水  
 服 装：運動しやすい服装  
 ※注意・・・ヨガポーズをとりますので、持病のある方は医師の診断の上、  
 許可をとって受講ください。  
 ※ 食後1時間以上あけてご参加ください。

\*\*\*申し込み・問い合わせ\*\*\*城西国際大学 生涯教育センター (D棟)

TEL: 0475-55-7685 FAX: 0475-53-2244 (祝祭日除く)