

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 7 Chakras 教室
 ヨガ哲学・・・15分 ヨガ・・・60分

	日程	講座内容
1	10月 6日	ヨガ全体について・自己紹介
2	10月13日	ヨガのゴール
3	10月20日	ヨガの歴史
4	10月27日	呼吸法
5	11月24日	質疑応答
6	12月 1日	瞑想法
7	12月 8日	ポーズ
8	12月15日	瞑想中の不思議な体験
9	12月22日	エゴと宇宙意識
10	1月12日	質疑応答
11	1月19日	チャンティング
12	1月26日	輪廻転生



毎週金曜日

日 程：上記日程参照 ※11月は24日のみ実施

時 間：10:00～11:15

定 員：15名 全12回

受 講 料：18,000円/1回：1,500円

持 ち 物：ヨガマット・タオル・お水

服 装：運動しやすい服装 見学も可能です。

※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

電話受付時間：9時30分～16時30分（日曜・祭日除く）