２０１７年度　春学期　JIU コミュニティカレッジ

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	5 月 12 日	ヨガ全体について・自己紹介
2	5 月 19 日	ヨガの本当の意味
3	5 月 26 日	プラーナと気・呼吸が大事
4	6 月 2 日	ポーズと柔軟性
5	6 月 9 日	瞑想で得られるもの
6	6 月 16 日	質疑応答
7	6 月 23 日	ポーズとチャクラ
8	6 月 30 日	ヨガの歴史
9	7 月 7 日	パタンジャリのヨガスートラ
１０	7 月 14 日	マントラ、チャンティングを歌う
１１	7 月 21 日	ヨガとスピリチャル
１２	7 月 28 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：１５名　　全 12 回
受 講 料：１５,０００円・１回：１,２５０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～１６時３０分（日曜・祭日除く）