

健康ヨーガ会 サンガ

★ヨーガとは、今から 4000 年～5000 年前にインドで生まれた、悟りを得るための修行体系のことです。悟りを得、解脱をするために、一部の修行者がヒマラヤの山中で脈々と修行を続けてきましたが、20 世紀に入って、健康法として見直され、広く一般の間に普及し始めました。それは、ヨーガの様々な行法が、人の心身両面の健康に良い影響をもたらすことがわかってきたからです。

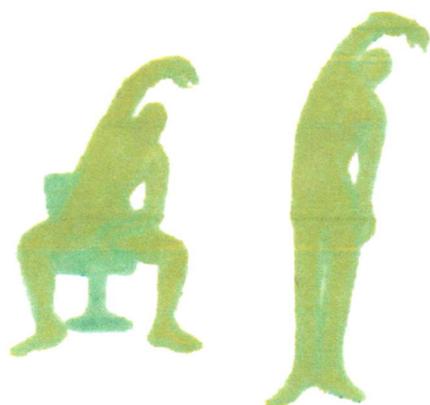
現代では、インドのヨーガはユネスコの無形文化遺産に登録され、WHO(世界保健機関)も、生活の質の向上(QOL)を促すものとして、ヨーガを推奨しています。

★プログラムは、①アーサナ(=ポーズ/ヨーガの体操) ②呼吸法 or 呼吸体操 ③ごく簡単な瞑想(自由参加)の組み立てで行なわれます。

身体の軟らかい・硬いはまったく関係ありませんし、激しい動きもありません。終わった後「気持ちよかったー」と感じ、心身が健やかになることが一番だと思っています。

☆皆さん、一緒にヨーガをやってみませんか? (^-^)

- ☆日時 9/14(土)14:00～(レクルーム2)
15(日)18:30～(レクルーム1)
10/20(日)18:30～(レクルーム1)
- ☆場所 浦和コミュニティセンター(浦和パルコ10階・コンナレ内レクリエーションルーム…正面玄関入って、すぐ右手にあるエレベーターが直通で10階に行きます)
- ☆アクセス JR 浦和駅 東口を出て目の前(京浜東北線・上野東京ライン・新宿湘南ライン)
- ☆参加費 1回700円(ルーム料金込み)
- ☆持ち物 ▶ヨガマットかそれに替わる敷物(お持ちでなくても対応できるので、大丈夫です) ▶水分補給用の飲み物
- ☆注意事項 ▶満腹状態は避けて下さい。できれば食後1時間程度は過ぎていること。
▶動きやすい服装で。わからないことはお気軽にお尋ねください!
- 9月は同じプログラムです。ご都合のよろしい方にご参加下さい。
両日参加も大歓迎です!!



主催 健康ヨーガ会サンガ
講師 認定ヨーガ療法士 荒野晶子
連絡先 ☎ 090-4718-6939(荒野)
Fax 048-873-8764