

いわなび
文化教室

ヨガの呼吸で ストレス に強くなろう

(全2回)

日 時 2017 年 9 月 19 日・26 日 (火)
10:00-12:00

場 所 岩見沢市生涯学習センターいわなび 2F 和室 3
(岩見沢市 4 条西 1 丁目 3 番地 4)

参 加 費 ￥2,000 (2 回分 / 税込)

※ 2 回連続での受講が望ましいですが、1 回のみ受講を希望される方は 1 回あたり 1,500 円となります。

対 象 どなたでも参加できます。

定 員 15 名 (先着順)

持 ち 物 ヨガマットもしくはバスタオル、動きやすい格好

申 込 電話、または E-mail で事務局まで「いわなび文化教室ヨガ参加希望」の旨と
お 問 合 せ 氏名、連絡先 (電話・メールアドレス) をお伝えください。

いわなび文化教室事務局 (いわなび企画委員会) TEL : 0126-24-2333 E-mail : bunka@iwanabi.com

第 1 回 (9/19)

呼吸と心のつながり

ヨガの呼吸は自律神経を整えるのに役立ちます。なぜ、呼吸が自律神経に働きかけるのか、それが心にどんな影響を与えるのかのミニ講座の後、実際に呼吸法をしてみましょう。

第 2 回 (9/26)

ヨガの考え方で ストレスに強くなろう

ヨガの考え方は、ストレスの捉え方を変化させます。そもそもストレスって何なんだろう。不安になりやすい、考え事から離れられない。そんな方は、ヨガの考え方に触れて、呼吸法を日常に取り入れてみましょう。ちょっと呼吸と向き合うだけで、物事の見え方が変化をするきっかけになります。

* どちらの回も激しい動きはしません。身体が固い方、体力に自信のない方も参加頂ける内容です。また、何かの持病のお持ちの方で、運動を避けているような方もご参加頂ける内容です。その場合は、お申し込み時にご申告下さい。個別に対応する場面があるかもしれません。
* 食事は、少なくとも 2 時間くらい前に済ませ、満腹で参加するのは避けて下さい。

講師 小森 こずえ 先生

岩見沢市在住。日本ヨーガ療法学会認定
ヨーガ療法士。
ジョンカヴァットジン博士 マインドフルネス
フォーラム MBSR ワークショップ終了。

主催：いわなび企画委員会