令和7年度 第2回 フォローアップ講習会報告

「ホームヨーガ」

令和7年9月25日(木)13時30分より提供会員さんを対象にした第2回フォローアップ講習会を開催し17名が参加しました。講師は、日本ヨーガ学会の常任理事をされており、30年以上ヨーガの指導を続けている 高木 秀子先生 をお招きして「ホームヨーガ」の講習を受けました。

講習の様子

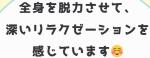
四つん這いになって、片手片足でバランスをとるポーズで体幹を感じたり、仰向けで寝転んでリラックスする「しかばねのポーズ」をするなど、ヨーガの説明を聞きながら身体を伸ばすことができました。最後に指で押さえながら片鼻ずつ息をするヨーガの呼吸法を教えていただき、心と身体を整えることができました。

講師 高木 秀子 先生





井藤館長の 開講挨拶





しかばねのポーズ😌



心も身体もスッキリ♪ 元気のポーズ ⊌

講習を終えて(感想)

- ☆ 自分の身体と向き合えたように思います。
- ☆いろんな身体の部分が伸びて気持ちよかったです。ゆったり過ぎすことができました。
- ☆ ヨーがにてスッキリできました。呼吸法を教えていただき、とても感激しました。
- ☆ とてもリフレッシュできました。しかばね、ワニポーズ、まだまだ伸ばすところばかり。 ゆっくり頑張ります。
- ☆ 難しかったですが、家でできる事はしようと思います。ありがとうございました。