

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ください、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



全身を脱力させて、
深いリラクゼーションを
感じています😊



しかばねのポーズ😊



心も身体もスツキリ♪
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。ゆったり過ごすことができました。
- ☆ ヨーガにてスツキリできました。呼吸法を教えてください、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。