

〈講師〉

こいけ きょうこ
小池 恭子

インド中央政府ヴィヴェーカーナンダ認定ヨーガセラピスト、日本統合医療学会認定療法士（ヨーガ）、インド・ヒマラヤにてプリヤンジャリ・デヴィの聖名を拝受

〈講座内容〉

ヨーガは動禅とも言われるように身体を使った瞑想です。男性のために簡単なポーズを組み合わせます。背伸びをするように全身を気持ちよくストレッチし同時に筋力アップもはかります。また身体の種々の巡り（気血水）を改善し自己治癒力を高めます。

〈用意するもの〉

ヨーガマット、ハンドタオル1枚

〈会場〉 稲城市立 i プラザ

〈定員〉 12名

〈時間〉 第1・3(木)15:20~17:00

〈対象〉 高校生以上

4/7	三角のポーズ (立位)	各種フリージング
4/28	アウン呼吸法 (丹田式呼吸法)	エクササイズ
5/5	ヤシの木のバランスポーズ(立位)	〃
5/19	スカ・プラーナ・ヤーマ	〃
6/2	三角のポーズ・ヴァリエーション(立位)	〃
6/16	カバラヴァティ呼吸法	〃
7/7	木立ちのバランスポーズ(立位)	〃
7/21	シータリー呼吸法	〃
8/4	英雄のポーズ (立位)	〃
8/18	プラーマリー呼吸法	〃
9/1	英雄のポーズ・ヴァリエーション	〃
9/15	ナーディー・シュッディ呼吸法	〃