

90分レッスン*超初心者向け*参加費無料

リラクゼーションヨガ

11月8日(木) 13:20~14:50

- ◎ 対象：身体障害のある方で歩行が可能な方（府中市在住）
- ◎ 定員：8名 ※応募者多数の場合は抽選
- ◎ 講師：株式会社 Optimum Life 笠原 稔也 氏
理学療法士、心臓リハビリテーション指導士、予防運動アドバイザー、予防医学士
- ◎ 会場：府中市立心身障害者福祉センター
- ◎ 締切：10月26日（金）※参加が決まりましたら、ご連絡いたします。



リラクゼーションヨガって？

難しいポーズは一切なし！深いゆっくりとした呼吸を楽しみながら、身体と心のリラクゼーション状態を導くヨガです。じっくりと自身の身体と向き合い再発見できる講習です。

♥お申込み、お問い合わせは・・・

地域生活支援センターみ～な（担当：朝日）

府中市立心身障害者福祉センター内 府中市南町5-38

TEL 042(360)1312 / FAX 042(368)6127 Eメール mi-na@f-sinsyo.jp

切り取り

◆ リラクゼーションヨガ 参加申込書 ◆

氏名 _____ (才) _____

電話（連絡先） _____

町名 _____ 町 _____ 所属 _____

7月に実施した「リラクゼーションヨガ」に参加された方の感想の一部をご紹介します。

★今日のヨガは、リラックスできることですごく良かった。

☆普段使っていない呼吸法で、体内の血流を少し感じられた。

★視野が狭いので、だんだん行動範囲が少なくなる中、障害者センターでの講座は安全に安心して参加できるので、とても良いと思いました。いろいろなことに参加したいと思います。

☆2回目の参加です。前回同様、とても良かったです。今回のテーマは「ストレス」。教えて頂いた呼吸方法、および「屍のポーズ」により、緊張がほぐされ、精神的に安定したような感じでした。終了後は、心も身体もスッキリした爽快感が得られました。今回、私の身体と精神面に見えない何かが働きかけてくれて、いい方向にコントロールしてもらったという気分です。また次回も楽しみにしています。

★イライラを抑えるのと熱を逃がす呼吸法が良かった。3分間ボーっとするのも、とても良かった。目を動かして左右差も感じる事が出来た。体がとても軽くなりました。

☆私は「屍のポーズ」が好きで、目を閉じて手のひらを上に向けて横たわると、何か深く沈み込んでいくような何とも言えない感じがします。先生の声も遠くで聞こえる汽笛のような心地よい時間でした。

(参加者アンケートより抜粋させていただきました)