

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

2月22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：2月9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

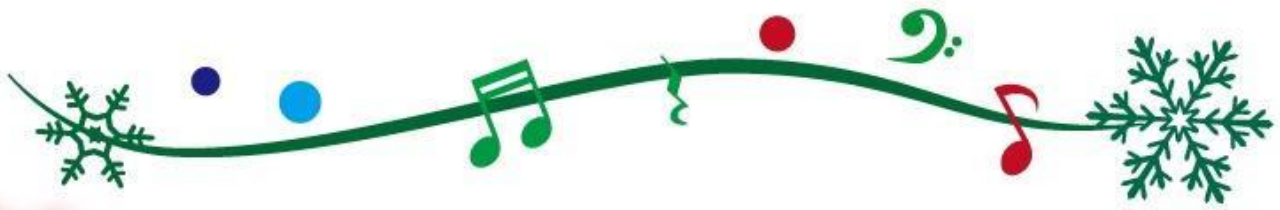
切り取り

◆ 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 _____



10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。

★まず心臓ヨガには驚きました。何十年生きてきて心臓と向き合うことは初めてでとても新鮮でした。毎日1分間やっています。

☆心臓が真ん中にあるのが衝撃でした。心臓と向き合うのも意外だったし、興味が持てました。以前の動きを忘れていたのに気づき、再認識ができてよかったです。心臓に感謝しつつ身体と向き合っていきたいと思います。

★リラクゼーションヨガ、楽しかったです。

☆ライオンのポーズに驚きました。先生がライオンに。斜め後ろから拝見しましたが迫力があり、獲物をしとめた時のライオンのイメージができました。いつものことですが、目を閉じて集中すると体がリラックスできて心地よくなります。ありがとうございました。次回も楽しみにしています。

★大変貴重なことを学びました。脳を活性化するには脊髄を通さず、顔の部分を刺激して脳を直接刺激するのがよいのではないかと。ヨガには顔刺激のアイディアが豊富ですのでこれからもヨガを続けたいと思います。

☆とてもわかりやすく良かったです。

(参加者アンケートより抜粋させていただきました)

