

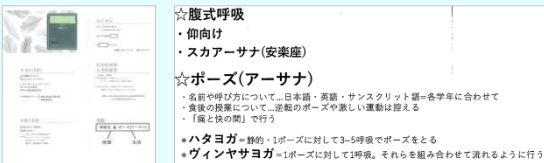
先生からのメッセージ

- この教室では、呼吸の仕方、動き、力の抜き方など細かく丁寧に教えていきます。
- 水分を補給しながら、ゆっくりとリラックスしてレッスン。無理なくいいですし、疲れたら休んでいて構いません。
- 体が痛くないように、気持ちいい程度で体を動かします。体の歪みがとれて血行がよくなります。
- 体が硬くても大丈夫。むしろ、硬い方に受けてほしいです。



講座の内容(予定)

1



まずは、座学。ヨガに関する基礎知識や体の話など、様々なテーマで講義を行います。



2



ふくらはぎの「筋肉はがし」や鎖骨など体をマッサージして、コリをほぐし血流を良くします。



3



ヨガはすべて鼻で呼吸します。呼吸法や体の力の入れ方を細かく教えてもらいながら、ゆっくりとレッスン。

4



体の力を抜いて、リラックスさせるポーズもあります。最後にアンケートを記入していただき、終了です。お疲れさまでした！



参加者の感想

- ・タイトル通りゆる〜い感じのティーチングが心地良かった。(50代自営業女性)
- ・座学を受けたのは初めてなので、勉強になりました。(40代主婦)
- ・初めてでも無理なくできた。楽しかったです。(50代会社員)
- ・毎回参加したらとてもリラックスした。夜よく寝れるようになったので続けたい。(20代会社員)
- ・説明がゆっくりで聞きとりやすかった。(40代主婦)
- ・終わった後、スッキリしたこと。わかりやすかった。(60代主婦)
- ・どのプログラムも新鮮で良かったです。(60代会社員男性)

