



陰ヨガ・マインドフルネス

～ 静かな時間を通じて心と向き合う～

陰ヨガクラスを開催します。陰ヨガは、ポーズを3～5分ほど静かに保ちながら、ゆったりとした呼吸を行うことで、身体の深部（靭帯、腱、筋膜など）に働きかけ、関節の柔軟性を高めるヨガです。静かにポーズを維持し、自分と向き合うことで、心を落ち着け、瞑想の準備にもつながります。

「静かに自分と向き合いたい」「心身のバランスを整えたい」と感じている方におすすめのクラスです。初心者の方も大歓迎ですので、ぜひお気軽にご参加ください！

- ▶ 第1回：背骨シリーズ
- ▶ 第2回：股関節シリーズ
- ▶ 第3回：レッグシリーズ
- ▶ 第4回：ショルダーオープナー
- ▶ 第5回：経絡シリーズ
- ▶ 第6回：トータルバランス

日程：2025年2月9日(日)、2月23日(日) 10:00-11:00

場所：六浦南コミュニティハウス・研修室

参加費：500円/各回

持ち物：ヨガマット、動きやすい服装

定員：12名（先着）申込受付1/20～

申込受付：①申し込みフォーム（右記）

または、六浦南コミュニティハウスにて



2月講座申込



講師：としない あきこ

- ▶ 金沢区 街の先生/横須賀市「Yokosukaまなび情報」講師
- ▶ ヨガ全米アライアンス認定講師（RYT500）
- ▶ インド中央政府公認ヨーガ講師（YPI）