

「健康づくり！ 初心者でも楽しいヨガ教室」開催

「（公財）いわて
愛の健康づくり財団」
は、3月13日（日）
から盛岡近郊3会場
で、無料のヨガ教室
を開催します。

県民の健康保持増
進を目的にした、初
心者でも無理なく楽
しめるイベント。さ
まざまなポーズや呼
吸法を実践し、心と
体の健康につながる
よう、60分コースで
ヨガを学びます。ぜ
ひ参加を。



講師は「太陽と月のyoga」田村佳世さん

《クラス内容》※各クラス 60分

①「心と体、はじめてのヨガ」

日時：3月13日（日）14時～15時30分（開場13時30分）

場所：紫波町情報交流館 大スタジオ（オガール紫波内）

ヨガという言葉は聞いたことあるけれど、私たちは一体何のためにヨガを練習するのでしょうか？

健康体操？ダイエット？癒し？体を柔らかくするため？

ヨガには色々なイメージがありますが、

ヨガが目指しているのは、「体」だけではなく「心」の健康です。体だけ元気でも心が元気でなければ、真の「健康」とは言えません。

このクラスでは、ヨガが「心と体」の健康につながるよう、様々なポーズや呼吸法を練習していきます。

②「呼吸のひみつ」

日時：3月19日（土）10時30分～12時（開場10時）

場所：もりおか町家物語館 浜藤ホール（盛岡市鉾屋町）

24時間365日、私たちは常に呼吸をしています。呼吸は単に酸素と二酸化炭素の交換だけではなく、私たちの心と体に大きな影響を与えています。

このクラスでは普段無意識な「呼吸」に焦点を当て、呼吸がどのように私たちの心と体に影響を与えているのかを解説し、幾つかのヨガの呼吸法を実践していきます。

体だけでなく心の健康も目指しているヨガにおいて、呼吸の大切さを体験していきましょう。

*呼吸法の前に軽くストレッチをしますので、動きやすい服装でご参加ください。

③「ブレない軸を育てる瞑想」

日時：3月20日（日）10時30分～12時（開場10時）

場所：Nanak 7階 イベントホール（盛岡市中ノ橋通）

ヨガを練習している人は、なぜ凜とした内面の輝きを持っているのでしょうか？

それは、ポーズや呼吸法、瞑想の練習を通して、

自分自身を客観的・冷静に見つめる術を身につけているからです。

「ブレない軸」とは、単に頑固な心のことではなく、いつでもどんな時でも自分らしくいられる「強さ」を持つこと。

このクラスを通して、変化の多い環境の中でも自分を見失わないためのヒントを体験していきましょう。

*瞑想の前に軽くストレッチをしますので、動きやすい服装でご参加ください。

●参加費／無料 ※要申込み ●定員／各回30人 ※応募多数の場合は抽選

●申込方法／下記のいずれかの方法でマ・シェリまで申込み

《はがき》〒020 - 0022 盛岡市大通1 - 11 - 13 2階 マ・シェリ

《FAX》019 (629) 2288

《専用フォーム》<http://www.e-macherie.com/bosyu/yoga/captmail.cgi>

※ドメイン指定などの設定を行っている場合は「@macherie.co.jp」からのメールを受信可能な状態に設定してください

①氏名②年齢③住所（〒）④電話番号⑤希望日⑥ヨガマットレンタル希望有無を明記（同伴者がいる場合は同伴者の人数・氏名・ヨガマットのレンタル希望有無を明記、同伴は1人まで）

●対象／中学生以上

●締切／2月29日（月）17時必着

●問い合わせ／マ・シェリ ☎ 019 (629) 2233

※個人情報イベントの運営、案内の発送・確認にのみ利用します

講師は「太陽と月のyoga」田村佳世さん

○主催／（公財）いわて愛の健康づくり財団 ○共催／マ・シェリ

○後援／岩手県 ○協賛／大塚製薬株式会社