

平成28年度第1回（70回）

## いのはな亭 庭園文化講座

# やさしいヨーガ

## ～無理のない動きで心身を整える～

いのはな亭は、千葉市の歴史公園である亥鼻公園にあります。和室と日本庭園、茶店があり、豊かな緑に囲まれています。落ち着いた雰囲気の中様々な講座を開催しています。

ヨガは約5000年という古い歴史を持つ自己修練法。そして今なお、私たちの生活をより良く生きるヒントを含む、体と心を健康に整えるメソッドです。このクラスでは、伝統的なヨーガの技法を元に、体の疲れや緊張を整えるポーズの練習、呼吸リズムを整える呼吸法、そして心を落ち着かせる瞑想という基本ヨガ実習を行います。日頃の疲れやストレスをとりたい方、運動不足の方、集中力をつけたい方、何か新しいことを始めたい方などにおすすめです。ヨーガで体も心も身軽に、快適に整えていきましょう！

無理のない動きが中心ですので、ヨーガが初めての方、体が硬い方も歓迎です。ヨーガは安全に覚えるといつでもどこでも自分でできる健康法です。気軽に楽しく始めてみませんか？

- ・開催日：平成28年5月17日（火）
- ・開催時間：午後1時30分～午後3時30分
- ・開催場所：いのはな亭
- ・講師：ヨガインストラクター 合津 静
- ・対象者：15歳以上
- ・参加費：1,000円（和菓子、お茶付き）
- ・定員：15名（先着順）
- ・参加申込：(株)塚原緑地研究所

電話 043-279-8005（土・日除く）

FAX 043-279-8142



亥鼻公園集会所指定管理者：株式会社 塚原緑地研究所