

お釈迦様のみおしえと気づきのヨーガ
ーマインドフルネス・アプローチー

月に一度はお寺に参って
からだところろをリセットしませんか。

会費 1回 500円

(全 10回参加すると、舞ヨーガの一連を習得できます。)

部分受講、遅刻、早退可能です。お好きな時間にちょっとでも、無理なくどうぞ。

時間割 18時～：ほっこりと、つかれを癒すお茶タイム

18時15分～：キレイなところろをつくるケア

<やさしくご自身をいたわりましょう>

お顔ほぐし・背中ほぐし・首ほぐし・肩、腕ほぐし、足ほぐし

18時45分～：キレイな姿勢をつくる体操

<声をつかってエアロビックにまねまねヨーガ>

19時～：呼吸法・瞑想法

<おしゃかさまのみおしえを実習しましょう>

.....

19時30分～：今月のテーマのポーズ

<からだところろへの響きを感じる>

舞ヨーガ1ポーズ奉納

20時：終了



19時30分～今月のテーマのポーズ 観る、行う、どちらでも・・・自由な時間です。

■ヨーガのポーズにはおなかの中のあかちゃんが生まれ、立ち、歩くまでのからだの発達のプロセスが組み込まれています。そのプロセスを舞ヨーガの流れにそって、テーマの系統を解説し、丁寧に行います。撮影：Kst

①5月13日 H系：うずくまり系のポーズとその効果



⑥10月28日 M系：ねじり系のポーズとその効果



②6月24日 B系：そり系のポーズとその効果



⑦11月25日 T系：よこのばし系のポーズとその効果



③7月29日 T系：よこのばし系のポーズとその効果



⑧12月16日 V系：バランス系のポーズとその効果

⑨2月24日 B系：そり系のポーズとその効果

④8月5日 V系：バランス系のポーズとその効果



⑤9月30日 P系：うしろのばし系のポーズとその効果



⑩3月9日 P系：うしろのばし系のポーズとその効果

24年3月9日は奉納舞ヨーガを予定しています！

