

令和5年2月22日(水曜日)

第2回講座 心と体のリフレッシュ **「心安らぐヨーガ体験」**

講師

渡邊 薫 先生

ヨーガ四原則

- 動作はできるだけゆっくり
- 呼吸と動作を合わせる
- 緊張とリラックスを交互
- 意識は身体の中に向ける



ヨーガ三要素

- ★身体を調える
- ★自律神経を調える
- ★精神を調える



ナマステ〜☆

