

ヨガセラピー

「呼吸がゆったり深くなると
体も緩んでリラックスできます。」

講師 平川文子さん
(ヨガセラピスト)

いすを使ったやさしいヨガ。
心と体と呼吸を内観して、
ゆったり動くことで
“心と体”を調えます。

胸を開いて・・・

肩甲骨を柔らかく

呼吸は鼻呼吸。
自分で自分を評価しない
自分で自分を判断しない
自分と周りを比べない
大きすぎる期待をしない
気づいたことはありのまま受け止める

背中を伸ばします

呼吸に使う筋肉を
ほぐします