

# ヨーガセラピー

群馬県立  
観音山ファミリーパーク  
県民ユニット

## 心と体をヨーガで癒しませんか

おだやかな呼吸とともに行われる、やさしい動きに身を完全にゆだねていく

アサナや、呼吸法、瞑想法などを総合的に行い、ヨーガにより、心と体のつながりを感じることで、自分の内側にある不安やストレス、病気の原因を意識的に理解し、それに対する抵抗力や免疫力を上げて癒していきます。また、ヨーガを代替医療のひとつとしてとらえ、体の痛みや心身の不調を予防、緩和、原因を解消していくもので、西洋医学的治療をサポートするものとしても注目されています。

開催日 毎月 第2、4土曜日（**変更有**）  
時 間 10:30~12:00（1時間30分）  
参加費 700円  
講 師 善如寺留美子  
連絡先 090-2492-6028

### 2024年度日程

<b>2024年</b>	4/13&27	5/11&25	6/8&22
	7/13&27	8/24	9/14&28
	10/12&26	11/9	12/14
<b>2025年</b>	1/11&25	2/8&22	3/8&22