

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

2024年 4/13&27 5/11&25 6/8&22

7/13&27 8/24 9/14&28

10/12&26 11/9 12/14

2025年 1/11&25 2/8&22 3/8&22