

【令和7年度】中瀬協働センター「生きがい教室」(アクティブ・シニア講座)

令和7年8月21日(木曜日) 13:30～15:30 ホール

【「和み」のヨガ講座】 講師：稲石 早緒梨 先生(和みのヨガ公認インストラクター)

～ リンパの流れを促す、世界一簡単なヨガ ～

稲石 早緒梨 先生のご指導により、「和み」のヨガを体験しました。

「和み」のヨガは、簡単な手当てで自然治癒力を活性化します。

リンパの流れを促し、巡りをよくし、身体の歪みを整え、経路の流れに沿って身体を撫で、ツボ押し、呼吸法、ストレッチを行います。

運動経験の有無・年齢関係なく行える無理のないヨガです。



