

いけだ ひろこ

池田 裕孝

活動内容	足先からの解しから始まり、呼吸、動作、意識を通して無理なく身体を動かしながらアサナを行っていきます。心身ともに美しく健康に、ご自身と対話をしながら何方でもご参加して頂けます。	
資格・経験 活動歴等	HBHヨガインストラクター 川崎YMCA非常勤講師・厚木YMCAにて指導経験あり 東永谷地区センターヨガサークルにて指導経験あり	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：ヨガ

内容：リカバリー体操・アサナ・呼吸法・バランス療法など

所要時間：1時間～1時間30分程度



街のアドバイザーから

ヨガは他の人と比べるものではなく、またポーズができるできないなどに囚われる必要はありません。その事を通して、ご自分自身に内在している可能性を引き出すシステムです。イキイキ、ニコニコ気持ち良く、一緒にヨガを行っていきましょう。