

|   |   |
|---|---|
| <b>登録名</b><br>(ふりがな)                    | 池田 裕孝<br>(いけだ ひろこ)  |
| <b>ジャンル</b>                             | スポーツ・健康   |
| <b>ジャンルの詳細</b>                          | ヨガ  |
| <b>活動の種類</b>                            | 指導  |
| <b>活動内容</b>                             | 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、ご自身と対話しながら何方でもご参加して頂けます。                          |
| <b>活動に関する資格・経験・活動歴等</b>                 | 厚木 YMCA にて指導経験あり<br>東永谷地区センターヨガサークルにて指導経験あり<br>横浜中央 YMCA 非常勤講師<br>スッキリヨガサークル（都筑区）講師<br>ウィーラブヨガサークル（港南台地区センター）講師 |
| <b>活動の対象</b>                            | 一般・シニア  |
| <b>活動可能日</b>                            | 相談可   |
| <b>具体的なプログラムの一例</b>                     |   |
| <b>【タイトル】</b><br>ヨガ                     |   |
| <b>【内容】</b><br>リカバリー体操・アサナ・呼吸法・バランス療法など |   |
| <b>【定員】</b>                             |   |
| <b>【所要時間】</b><br>1 時間～1 時間 30 分程度       |   |
| <b>【教材費】</b>                            |   |
| <b>【その他】</b>                            |   |

#### 街のアドバイザーから

ヨガのアサナは他の人と比べるものではなく、また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。