

YOGAサークル サマーディ

活動日・場所	隔週金曜日（月2回） 10:00～11:30 多目的スタジオ
活動内容	ヨーガの基本的なポーズを体調に合わせて無理なく行います。ヨーガの目的は「ポーズの完成」ではなく、ヨーガの三要素「ポーズ・呼吸・瞑想」を三位一体化させて「心のやすらぎ」を得ることです。リラックスできたことで細胞が活性化され、血流がよくなり、自然治癒力が高まります。 このように、ヨーガは本来自分自身に備わっている「健康美」を引き出すことができるインド古来より伝わる素晴らしい智慧です。ぜひ、お気に入りのポーズを見つけて日々のセルフケアにご活用ください。
会員数	女性15名
指導者名	広野 由美子 (インド政府公認プロフェッショナルヨガインストラクター)
ホームページ等	
連絡先	広野 由美子 090-1438-3860 hrcxy335@ymail.ne.jp