



リアルな教室でリフレッシュ！

# オフラインヨーガ講座

新型コロナウイルス感染（COVID-19）の影響で、リモートワークやオンライン会議、オンライン授業など、在宅しながら、さまざまなことができるようになった一方、パソコンやスマホによる、目の疲れ、首や肩のコリ、背中への疲れ、SNS などのネット情報過多による心因的ストレスなどが原因で、以前よりも疲労を感じていませんか。

この日は、一旦インターネットをオフラインにして、リアルな教室の中で、ヨーガに集中して実践することで身体や心に溜まった疲れをほぐしましょう。ポーズで身体の疲れや凝りをほぐし、呼吸法で流れを促し、瞑想で自分にとって本当に必要なアンテナを立て、心身共にリフレッシュをし、2022年新たな年を迎えましょう。ヨーガ経験や男女に関わらず、どなたでも参加できる内容ですので、安心してお越しください。

### <ポーズ編>

オンラインで疲れた心身に  
さまざまなポーズでリフレッシュ！

- ①疲れ目予防に ②肩こり、首のコリの改善には
- ③血流を促し、凝り固まった部分をほぐしましょう
- ④全身リフレッシュ法

### <呼吸法編>

オフラインにして、身体の中のエネルギー通路の回線を通す！

- ①身体のバランスを整える呼吸
- ②浄化を促す呼吸

### <瞑想法編>

オフラインにして、自分の中の情報に意識を向ける！

- ①外の情報を一旦遮断するシンプルな方法
- ②意識の切り替え法で、オンとオフをうまく使い分ける！
- ③自分の中の情報とは？

日時

2021年 12月29日(水)

13:30~15:30(開場13:00~)

※途中休憩あり

※時間はあくまでも目安で、状況に応じて変更する場合がございますので、予めご了承ください

ポーズ編 13:30~14:25

呼吸法編 14:30~15:00

瞑想法編 15:05~15:30

講師

森はま子(シンプル)ヨーガ主宰

持参物

動きやすい服装、スポーツタオルなどご持参ください(うつ伏せのポーズをおこなう場合に使用します)

料金

3,500円

会場

シンプルヨーガ

広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階

申込先

シンプルヨーガ

TEL 084-931-2470

Mail [siy@simpleyoga.jp](mailto:siy@simpleyoga.jp)



シンプルヨーガ