

コミュニケーション活動

体も心もスッキリ！

ヨガ講座

～呼吸法を学んで、面接の前に一呼吸！～

体が硬いと思えないと思われがち。しかし本当は老若男女を問わず一生を通して続けられる運動です。ヨガで行う深い腹式呼吸はリンパの流れや血行を良くし肩こり、冷え症は勿論、病氣予防につながると言われています。さらには、多くの方がメンタル面での効果を挙げています。様々なことに良いとされるヨガ。呼吸法やポーズで身体をほぐして、心も体もリラックスしましょう！！



日時 2月 9日(金) 14:00～15:30

座学 約30分・・・ヨガとは、効果とは等についてお話を伺います。
実技 約60分・・・実際に体を動かしてみます。

場所 サンテラ佐渡スーパーアリーナ 2階

(佐渡市窪田75番地1 佐和田中学校隣です。)

対象者 就職を目指している15歳から39歳までの方

講師 BAMB00 ヨガインストラクター 中川あさぎ

持ち物 筆記用具、タオル、飲み物

申込み 参加希望の方は2月7日(水)までに佐渡サテライトへ

ご連絡ください。(佐渡サテライト ☎ 67-7367)

※その他の講座、佐渡サテライトの案内は、三条ステのHP(佐渡サテライト)に掲載しています。

🏠 www.saposute-sanjo.com