

指導(活動)分野	ヨガ	指導 披露 講義
ふりがな	あおき はるか	登録番号
氏名またはグループ名	青木 陽佳	F - 14
指導(活動)内容	・ヨガ、瞑想	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・インドにて指導者資格取得(Sivananda Yoga Teacher/RYT-200) ・指導歴 7年 よみうりカルチャー横浜校、川崎市多摩スポーツセンター、 地域ケアプラザ、こども会、市民サークルなど	
経費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 なし ・交通費 実費

### 【プログラムの一例】

#### けがをしにくく どなたにでもできるヨガ

定員: 応相談 所要時間: 60~90分

- ① ヨガのお話
- ② リラクゼーション1(気持ちの切り替え)
- ③ からだほぐし
- ④ 基本的なポーズの練習
- ⑤ リラクゼーション2(シャヴァーサナ)
- ⑥ 呼吸法
- ⑦ 短い瞑想



### 【街の先生からひとこと】

インドの伝統文化に基づきながら、日本の暮らしに生かせるヨガを伝えています。

けがをしにくくどなたにでもできるヨガです。

自分のからだを大切に扱うことから、自分というかけがえのない存在をどう生きるかを共に学んでいきましょう！