

「よろこ美ヨガ」 ～健康・美容・癒し～

講師：ヨガセラピスト
松永 弘江 氏

4月24日（木）13:30～15:00



ヨガを始める前に、体を動かす準備としてボールを使ったリンパの流れを良くする方法や筋膜はがしなどの「ながらほぐし」を学び、体のコリをほぐしていきました 😊

深く正しい呼吸法によって全身の血のめぐりを良くして内臓の働きを促す体験をしました 😊

ヨガのポーズは、今日の自分の身体と向き合うことで無理をせず、できる範囲で体を動かしました 😊 🎵

