

## 男性限定【ほろ酔いおやじの会】のお誘い

からだところと暮らしを整えるインストラクターの花村睦@パヴィです。

今回、みなさまのからだところがノンビリ・ユツリ…そして、ヨガが終わったあとで、日頃のストレスが解消し  
コリや腰痛などが少しでも楽になるような「ほろ酔い気分」なる時間を提供いたします。(お酒を飲みながら  
ヨガをする会ではありません)お医者さんから運動を止められていない方でしたら、どなたでもご参加してい  
ただけます。理屈が好きな男性限定のクラスです。

私がヨガをして良かったと思う点は、自分のからだ／体調に合わせて、自己メンテナンスができるようになった  
ことです。ゆっくりヨガができるときには、丁寧に1時間。時間がない時には、自分の気になる場所を意識  
しながら、朝起きた時・お風呂の中・夜眠る前に必要な場所をヨガストレッチをします。

「ほろ酔いおやじの会」は、太陽礼拝のポーズとねじりのポーズを教えます。太陽礼拝のポーズは、ヨガの動  
きの基本要素で構成されていますので、このポーズとねじりのポーズを正確に毎日行えば、ふだんのからだ  
のメンテナンスには充分だという確信があります。そして、ヨガポーズの要素を分解して理解することで、  
様々なポーズに応用することができます。男性が苦手な前屈も理屈が通れば、できるようになります。

毎回太陽礼拝のポーズ全てを指導しますが、その中でひとつのポーズをとりあげて、その要素を30分の座  
学とともに、骨や筋肉丁寧に指導します。6回で1クールという形で、こちらの講座を続ける予定です。質  
問等、ありましたら、ご連絡ください。よろしくお願いいたします。

日時： 2013年12月15日(日) 14:00～16:00 13:45 入室

場所：池尻地区会館2階 第2会議室和室 (タタミの部屋+鏡つき)せたがやがやがや館と同じビル

対象：ヨガのポーズやからだの動かし方についての理屈が知りたい男性

定員：6名

持ち物：ヨガマット・からだの動かしやすい服装／Tシャツ+長パンツ・からだを覆えるサイズのフリース

筆記用具

費用：1回3000円