

令和7年度 南ブロック活動報告

第1回市P連南ブロック研修会 「ココロをキレイに整えるヨガ」



日時：令和7年11月18日（火）10：00～11：00

場所：くらしき健康福祉プラザ 4階体育館

講師：Arati ヨガ教室 代表 益田 真由美先生

参加者：20名

内容

その人のペースでゆっくりと体を動かしていきます。
体が気持ちよくストレッチされ、独特の呼吸法や瞑想を通じて、心身ともにリフレッシュができます。

ヨガは初体験でしたが、心地よい音楽の中、リラックスする事ができました。呼吸でお腹や背中の筋肉も使い、体全体が温まってゆくのを感じました。日々の疲れを取る方法を学ぶ事ができ、有意義な研修でした。

講師紹介

益田 真由美先生

インドのシヴァナンダヨガを1か月間、タイのアシュラム（道場）で学び、岡山市および倉敷市内の公共施設、スポーツクラブ、プライベートスタジオのAratiヨガ教室にて、レッスンを行っています。

