

「夜ヨガ」教室

- 1 日 時 平成 30 年 7 月 1 3 日 (金)
- 2 場 所 東温市立重信中学校
- 3 活動内容

東温支部では、7月13日に重信中学校の柔剣道場にて「夜ヨガ」を行いました。
講師は藤本ヨガ学院の宮崎恭代先生です。

学期末で忙しい時期でしたが、約30名の会員が集まり、ヨガ体験を行いました。

普段はなかなか自分の体と向き合う時間がない毎日ですが、ゆっくりと体をほぐしたり呼吸を感じたりする動きで自分を取り戻す素敵な時間になりました。また、いつもは子どもたちに教える側で模範にならなければという緊張の中での生活ですが、この時間は宮崎先生の教えに心も身も委ね、心地よくリラックスした時間となりました。

この「夜ヨガ」の活動は、今年度8回開催する予定です。次は9月。多くの会員が参加できる活動になることを願っています。

