

マインドフルネスヨガ

提案年度：令和2年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 79

ねらい：
・日々の呼吸法を覚える
・緊張や不安の緩和、集中力・想像力アップ
・体を温め自分を大切にする

内容：姿勢のとり方、呼吸法、リラックスヨガ、音楽（KPOPヨガ）心をととのえるマインドフルネスめいそう、歩行めいそうなど

対象：問わない

会場：畳か板ばりの教室(足の悪い方はイスで)

曜日：平日・休日

必要機材：ヨガマット、wifi環境があると良い

時間帯：午前

費用負担：応相談（内訳：）

時間/回数：1時間 / 応相談

定員：10人

謝礼：予算に応じる

備考：