

KPOPヨガ等音楽にのせたヨガ

提案年度：令和3年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 79

ねらい： ヨガ、マインドフルネスをすることでストレス軽減、想像力や発想力・集中力UPし、おだやかに自分らしく人にも自分にもやさしく才能UPします

内容： ヨガ、マインドフルの効果、呼吸法、ポーズ（アーサナ）、姿勢の取り方、マインドフルネスのやり方、歩行瞑想、ムーブメント瞑想など

対象： 問わない

会場：

小・中学校： 可
での開催

必要機材： ヨガマット

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前

費用負担： (内訳：)

時間/回数： 1時間 / 応相談

定員： 応相談

謝礼： 応相談

備考： 昭和記念公園でのパークヨガ