

# アロマヨガ

提案年度：令和3年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 88

ねらい：天然アロマの香りを楽しみながら心身を開放し、リラックスしながらヨガの呼吸法を自然と深めることができます。

内容：ヨガ初心者の方でもできる難易度の低いポーズから始めていき、慣れてきたらポーズの難易度を上げることもできます。どんな人でもアロマの香りによって無理なくバランス良く心身を整えられるヨガです

対象：小学生～高校生、親子

会場：どこでも可(イスに座っても可能)

小・中学校：可  
での開催

必要機材：-

曜日：平日

時間帯：午前・午後

費用負担：応相談(内訳：)

時間/回数：1時間 / 1～12回

定員：応相談

謝礼：予算に応じる

備考：スポーツクラブ、ヨガスタジオ、高齢者施設