

2023年6月28日～2023年11月8日 開催

「男・本気のヨガ教室」はじまります



●「男性だけの講座を待っていた！やっとヨガを始められました。」

水の音、せせらぎを聞きながら「無理をしない」椅子ヨガから始まりました。ヨガは普段使わない筋肉を使えるため、最近ではスポーツ選手などもよく取り入れているそうです。「ヨガをずっとやりたかったが、女性が多いので諦めていた。「男・本気のヨガ」という名前にすごく惹かれた」など、ヨガを始めたくても始められなかった方々が今回からヨガに挑戦します！

●自分と向き合うための大切な時間にする

ヨガのポーズをしながら「このポーズは太もも裏のハムストリングスを伸ばし、柔らかくすることで睡眠の質を上げられます」等、講師の森先生からポーズの意味と効果を学びます。終わり際は、部屋を暗くし深い呼吸で自分と向き合う瞑想時間。終了後は「難しいポーズもあったがかなり気持ち良かった！」「家でできるポーズが知りたい」と前向きなコメントが多くありました。

事業概要

日時 | 2023年6月28日

場所 | 東大阪市文化創造館

第1回目