

2024年1月31日～2024年6月27日 開催

男・本気のヨガ教室 第1回**ヨガをする時の注意点**

- 1、無理をしない
- 2、人と比べない
- 3、最初から頑張らない
- 4、自分が心地良いところまで
- 5、動きやすい格好で行なう

**●頑張り過ぎていた世代、ヨガでは“頑張らないこと”を大切に**

第1回はまず講師からヨガを学ぶ心得について説明から入ります。

先生からは「私達団塊の世代は競争社会で育ちました。なので頑張ることが美德とされてきましたけれど、ヨガは出来るだけ頑張らないで。」

肩の荷をストンと落としていただいてから、まずは呼吸法を学び、チェアヨガを行いました。膝、肩が痛い方は、無理せず、自分のペースで。人と比べずに自分自身の心身と向き合う時間と意識しました。

アンケートでは、「身体と心がすっきりしました」「男性同士・同年代なので輪ができそう」「体を動かす重要性を認識しました」とのコメントが書かれていました。

事業概要

日時 | 2024年1月31日

場所 | ドン・キホーテ パウ石切店