

2024年5月15日 第8回

「僕、ヨガできる！」自分の変化を実感できる

第8回ではコミュニケーション時間の後の小休憩を挟み、その後休憩なしで70分のレッスンを行いました。

どんどん全身を使う動きが取り入れられ、時々「うっ！」という声も漏れていたが無理のないよう頑張っておられました。

最初と最後では明らかに姿勢の変化がみられる方も。時より先生が左右を言い間違え、笑いが出たりと真剣な中にも和やかな空気。休憩時間もグループで話されたり、連絡先交換をしたりとヨガ以外にも仲間作りの場にもなりつつありとても微笑ましい風景となっていました。



2024年5月29日 第9回

講座前と今とでは、心身も仲間との関係性も変わった



講座もいよいよ大詰め、開始前の段階から談笑をしていたり、パイン飴を参加者全員に配る方が居たりとますます打ち解けられている様子。いつも冒頭にお題を設けてコミュニケーションタイムを行っていたが、もはやお題もいらない様子だった為、フリーテーマで話す時間を設けました。

最終回に向けて本格的になってきており、講座開始前と現在で、以前は出来ていなかったポーズが出来るようになり、継続する事の大切さを身をもって実感されていた。