

団体紹介資料

ふりがな 団体名	いずみにし よーが どう こう かい 泉西ヨーガ同好会
活動内容	ヨ - ガ
団体及び活動内容 のPR	日本ヨーガ療法学会のヨーガ療法士の先生お二人に講師に来て頂いて、ヨーガの体操、呼吸法を習っています。 日常生活を円滑にするためのインド4千年のヨーガの紅蓮のお話を聞くこともできます。このお話はヨーガの聖典のお話だったり、日常の出来事やあたりして、人としての「生き方」を学ぶ場となっています。自分で自分を治す事も学んでいます。 いつも笑いが絶えない楽しい教室です。こころで人間関係のストレスなく過ごせます。日頃のあまり意識しない自分の呼吸や体のこわばりを修正する時間です。
実施場所	泉西公民館 和室
実施日	毎週月曜日（月4回）
実施時間	13時～14時半
団体の登録者数	13人
会費	①有（1か月あたり1,500円） ・ 無
講師名	細江 幸子先生、中島千恵子先生
問合せ先	氏名 鈴木真美 電話番号 0572-55-8226

※当資料は窓口での縦覧及び市ホームページ掲載等により、広く一般に公開します。