

まちの先生講座 講座企画書

講師名 リエ

講師紹介（自己紹介）

まわりと比べず、マイペースでとりくめるシンプルな

ヨガをご紹介します！

講座名 未経験者OK！心と体をやさしくほぐすシンプルヨガ

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

ゆったりとした呼吸とポーズで心と体をリラックス。心と体をとらえている日常の様々なものごとを切り離して、ご自身の心身と丁寧に向き合う時間を過ごしませんか？無理せず、マイペースをまもってご参加ください。※医師に運動を止められている方のご参加はご遠慮ください。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1コマ目】

「ヨガって何？」

ヨガを行う上での心構えや注意事項を解説し、基本となる「体側・前屈・後屈・ねじり・バランス・逆転」の6種類のポーズを行います。

【2コマ目】

「正しい姿勢と左右バランス」

正しい姿勢をとることが心身にもたらす効果について解説し、姿勢矯正やバランス向上のためのポーズを行います。

【3コマ目】

「セルフマッサージで毎日を快適に」

自宅でできる簡単セルフケアのマッサージを紹介します。

【4コマ目】

「呼吸は心と体に影響する」

呼吸法に焦点を当てて進行。シャキっとしたいとき、ゆったりとしたいときなど、様々なシーンに合わせた呼吸法を実践します。

【5コマ目】

「タフな体をつくる」

安定した体幹を作るため、全身の筋肉を無理なく鍛えるポーズを中心に構成します。

【6コマ目】

「心の静けさを取り戻す」

雑念をしりぞけ、心に静けさをもたらす瞑想法や自律神経調整法をご紹介します。

【7コマ目】

「不調の原因、コリをほぐす」

肩コリや腰痛など、日常に起こりやすい不調を予防するポーズに取り組みます。

【8コマ目】

「スタイルアップ」

ウエストのくびれやバストアップなど、女性に嬉しいシェイプアップ効果が期待できるポーズを行います。

【9コマ目】

「女性特有の不調、便秘・軽失禁などの予防」

女性に起こりやすい、便秘や軽失禁などの症状を予防する効果が期待できるポーズをご紹介します。

【10コマ目】

「総集編」

これまで行ったレッスンを振り返り、基本ポーズのおさらいとポイントを再確認します。

受講者に持参してもらう物

ヨガマット 飲料水 タオル 動きやすい服装 手指消毒用品など

※講座開始時の状況によってはマスク着用でご参加いただく可能性あり

使用教材

CDプレイヤー