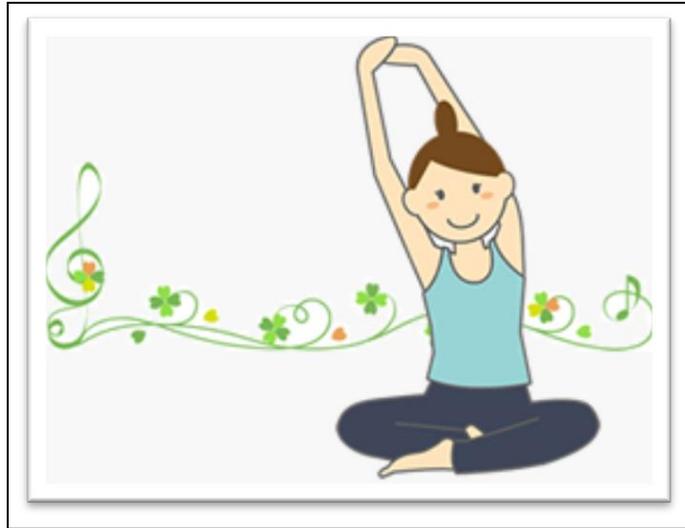




ダラス日本人会

ミニ講座

# ヨガ教室



ヨガ呼吸法、ヨガポーズ、ディープリラクゼーションを統合的に行っていく伝統的なハタヨガのクラスです。

筋肉の緊張と弛緩を交互に行い、自律神経を整え、またプラーナ(生命エネルギー)を滞りなく体中に流します。ヨガの後は、リラックスした気持ちと同時に、エネルギーが湧いてくるのを感じることでしょう。

4回コースで、繰り返し一連の動きを練習していきますので、自分でもお家でヨガプラクティスができるようになります。ゆったりとしたペースで、丁寧に説明していきますので、初心者の方も大歓迎です。

★日時：2016年3月2日、9日、16日、30日（全4回）水曜日  
午前10時30分～12時（毎クラス1時間30分）

★場所：日本人会近くのビル6階会議室 4099 McEwen, Suite 660

★定員：10名程度（先着順）定員になり次第締め切ります。

★対象：18歳以上男女不問

★講師：岡本<sup>ちかこ</sup>周子先生

★会費：4回分 お一人様\$20（会員）、\$40（非会員）

★申込み・問い合わせ先：日本人会事務局 電話 972-458-0478 Eメール [dja@godja.org](mailto:dja@godja.org)