

自己と向き合う YOGA（ヨーガ）

講師名 太田 洋一

会場 まなびピア

【活動内容】

瞑想や呼吸・姿勢を意識したYOGAを行いました。心身の緊張をほぐし、心と体の安定を図るとともに、自分自身を見つめ直しました。

【受講生の感想等】

- 初めての生涯学習参加でした。この機会をきっかけにヨガを個人としても始めることにしました。
- 参加できた時は、とても気分が爽快になりリフレッシュできました。
- 楽しかったです。

