

平成30年10月27日(土)・11月17日(土) チェアヨガ教室を行いました！

“チェアヨガ”とは、いすに座ったり掴まったりしながら行うヨガの事を言います。10月27日と11月17日の二日間にわたり、初級・中級に分けて行いました。



昨年に引き続き、ヨガインストラクターの有資格者である塩原看護師にレクチャーして頂きました。参加者の皆さまから非常に好評で、教室終了後には爽やかな笑顔が多く見られました。



椅子の後ろに立ち、少しレベルアップしたポーズにも挑戦しました。全身の筋肉を使うため「難しいね」「効いてるね」と笑い合う姿も見られましたが、皆さまとてもきれいにポーズをとっていらっしゃいました。

基本の姿勢を取り、静かに呼吸を整えています。心地の良い音楽と部屋に漂う香りに包まれながら、ご自身の心と体に向き合ってリラックスされていました。

