



# ヨガ教室

参加費 無料

ヨガ療法は統合医療のひとつとして取り入れられています。

ヨガとは、体操・ポーズ（アーサナ）、呼吸法、瞑想から成り立っています。呼吸と共に身体を動かし、日々の生活の中で忙しく働く頭と心を静め、自分の内面へ意識を向けられる時間を過ごしませんか？

- 日程： 1回目 11月22日（木）  
18：00～19：00  
2回目 11月28日（水）  
10：30～11：30

○場所 あそ統合医療研究所（阿蘇立野病院新館4階）  
料理教室内

○持ち物 ヨガマットか大きめのバスタオル  
フェイスタオル  
飲み物（お水やお茶）



○服装 動きやすい服装

○対象者 どなたでも参加OK！！初心者の方も歓迎！！  
（持病のある方は主治医にご相談下さい）

講師：山川 千代（南阿蘇村在住）

海外に住んでいる時にヨガと出会い、南阿蘇に住む中でヨガを取り入れた生活を送りたいと思うようになり、西インド（Trimbak）の山の中にある『Yoga Vidya Grukul』で、古くから伝わるインドのヨガを学ぶ。

## 【申し込み方法】

阿蘇立野病院（代）0967-68-0111「あそ統合医療研究所（担当 太田）」までお電話下さい。  
当日のご参加も大歓迎です。