

ハンディキャップのある方・シニア世代の方・術後病後リハビリ中の方のための

ヨガ

講師：新谷聡子（新谷ヨガスタジオ）

水曜日 10:30 ~ 11:40

（月2回開催）

（70分）



ヨガ棒を使って、てこの原理で楽に

長さで手足をサポートしながら

体を動かしていくヨガ

通院中の方、持病が気になる方は主治医にご相談のうえご参加ください

ハンディキャップヨガの仲間を募集中。ご興味のある方問い合わせ待ってます！納屋工房にて勉強会開催予定。

脳こうそくや脳出血などの後遺症では、片方だけ麻痺が残ったりすることが多くあります。可動域の中で体を動かしていくことにより、自分の体と向き合っていくヨガです。体のある部分の動きが気になる方、猫背・背骨の湾曲が気になる方などが「肩こり解消」「腰痛改善」「リンパの流れを良くする」「神経を鎮める」などの動きを行いながらそれぞれの可動域にあわせて、自分の体の可能性を探っていくヨガです。

会場：納屋工房コミュニティスペース（姫路市本町 68・イーグレひめじ西隣）

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、
フェイスタオル、動きやすい服装、水

参加費：1回1,500円（ヨガ棒レンタル代含む）

申し込み・問い合わせ先：

新谷ヨガスタジオ（新谷）

TEL：090-9330-8862

MAIL：shintani-yoga@satoichi.net

