

## 柳瀬川駅前・鹿島ビル4階の志木サテライトオフィス・教室棟のご案内

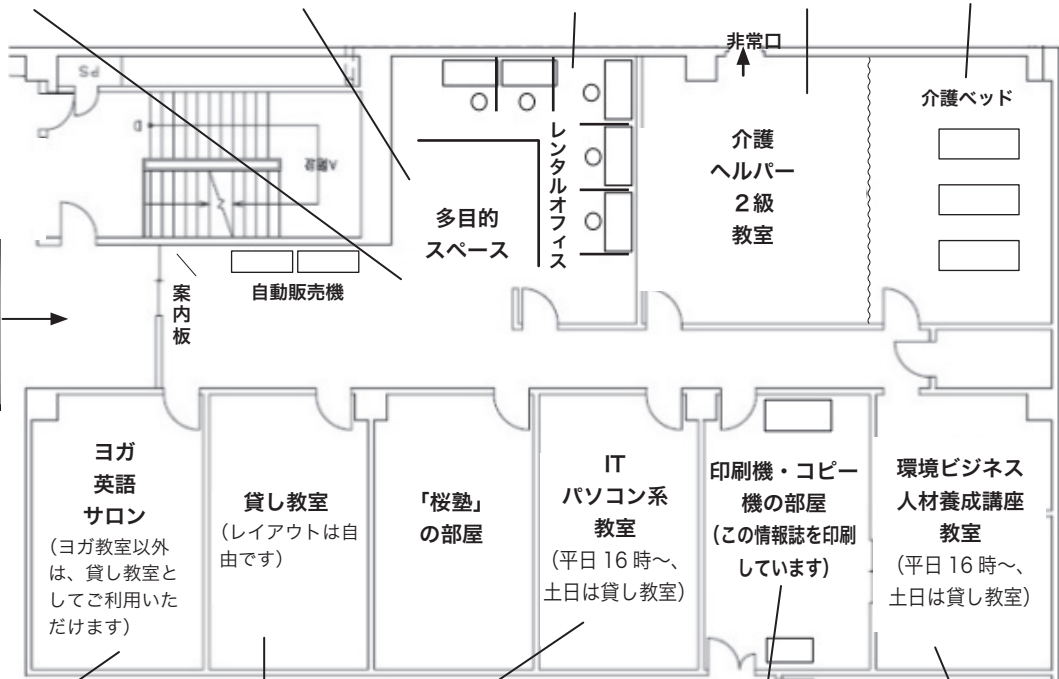
この広場的な空間もお貸しできます。



月2万円のブースです



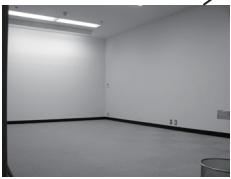
定期的にヘルパー2級講座が開催されています。



エレベータを4階で降りると、正面に「志木サテライトオフィス」の表示が見えます。ぜひ一度ご来訪ください。



じゅうたん敷の部屋、アロマテラピーや太極拳にも使えます



java・Android講座の様子です



エコ検定合格を目指して・・・



## 姿勢を正して健康に ～ハタヨガのすすめ～

“疲れ”や“老い”は、姿勢と関係しています。背筋を伸ばして腹を引き、肩甲骨を寄せる姿勢は、意識しないとできないもの。いつもスッと姿勢よくできていれば、ハツラツとした印象で、見た目にも数歳は若く見えます。

猫背などの矯正にもいいのが「ハタヨガ」です。例えば、写真の姿勢は、誰でもできる簡単な姿勢(初心者向けのポーズ)ですが、この姿勢でも(普段は使わない)筋肉の使い方が正確に指示されます。

ハタヨガは、ヨガの父と呼ばれるパタンジャリ(『ヨーガ・スートラ』の編纂者)をその発祥とし、古くから伝わる伝統的健康法です。正しい姿勢を、正しい筋肉の使い方で行う事で、体が外から鍛えられ、内臓も健康になるのがヨガの特徴です。

志木サテライトオフィスでは、水曜(16:15～17:45)と土曜(10:00～11:30)にハタヨガの講習をしています。インドで何度も修行を積んできた講師が指導します。初心者の方から受入れますので、ぜひご連絡ください。

費用は1回1,500円。初回のみお試し1,000円。(ご予約のご連絡は表紙下の電話番号048-476-4600まで)

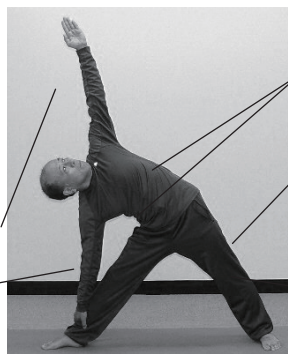
例えばこんなポーズ(アサナ)を練習します...

ウッディータ・トリ・コーナ・アサナ(三角のポーズ)

サンスクリット語で「三つの」「角」「ポーズ」「まっすぐ伸ばす」  
コーナと同源のこと

肩甲骨から両腕がまっすぐに伸びているイメージで

肘も伸ばします



側面の筋肉は普段伸縮をさせていません

太腿は体の中で一番大きい筋肉  
ここを刺激し緊張させる事で  
老化を防ぎます

膝は曲げずに