

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

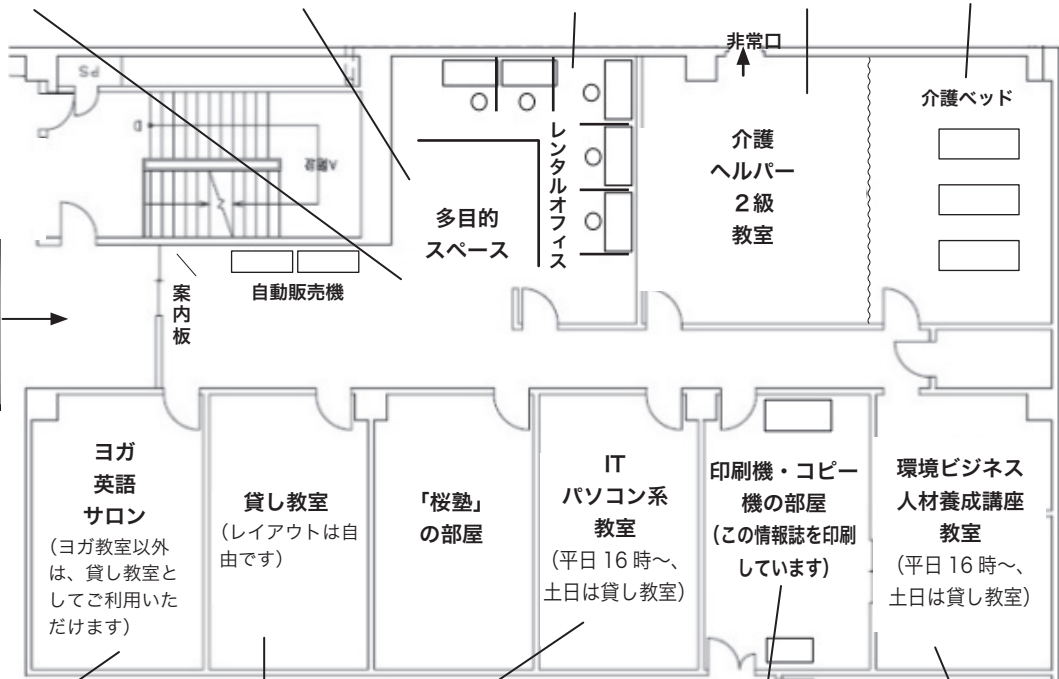
この広場的な空間もお貸しできます。



月2万円のブースです



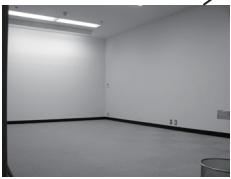
定期的にヘルパー2級講座が開催されています。



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...

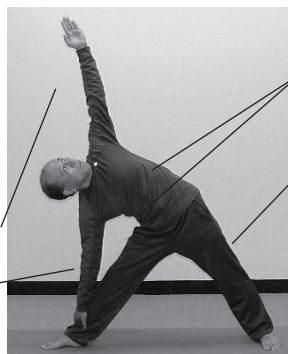
ウッディータ・トリ・コーナ・アサナ(三角のポーズ)

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