

人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名(団体名) 山本 恵子

講座の名称	ヨーガ教室		
講座のねらい	ヨーガの動作・瞑想・呼吸法を通し、健康と心の安らぎを求めます。		
学級・講座名等 学習分野 開設テーマ	学習内容等 (具体的に)	時間数	備考 (備品等)
	<p>足のマッサージを行いながら、ヨーガの心得と歴史の説明を行う。</p> <p>○姿勢の調整</p> <p>○呼吸法</p> <p>○ヨーガの実践</p> <p>例) 太陽礼拝のポーズ 猫のポーズ 開脚 バランス運動 など</p> <p>あらゆる年齢層の方々に無理なく、自分のペースで行えるように進めています。</p>	2時間	