

# くらサポセミナー

## ヨーガ

くらしサポートセンター守口では、「くらサポセミナー」を実施しています。  
「ヨーガ」もその一つで、今年からヨーガ療法士の古市佳也先生を月1回、お迎えすることになりました。ご希望があればヨーガは常時やっています。  
みなさまの健康の増進になれば嬉しい限りです。

こんな人、いませんか？



★ 体が硬い・重い・便秘

☆ 血液の循環が悪い・冷え性

★ 寝つきが悪い・不眠・イライラ

☆ 落ち込み・ストレス過多・不安

★ その他身体的精神的不調

元気で活動的な身体を取り戻そう

「NOW&HERE」いまここで

ヨーガの効果を感じましょう！

♥ ゆっくりと優しいヨーガで乱れたところと身体のバランスを整えていきます。

(呼吸法・緊張と弛緩)

♥ 不安感や抑うつ感、こころの疲労、イライラ等混乱した精神状態を改善します。

♥ 肉体的には、体の緊張が緩み自律神経のバランスを整えます。

♥ 自己を客観視できるので自己コントロール力がつきます。

(感情のコントロールがうまくなる。)



### 【古市佳也先生のプロフィール】

- ・(一社)日本ヨーガ療法学会認定  
ヨーガ療法士
- ・(一社)日本統合医療学会認定士(ヨーガ)
- ・ヨーガスタジオ・チャンドラ主宰
- ・福祉施設・教育機関・被災者支援等で活動

くらしサポートセンター守口 ☎ 0800-200-8011 (フリーダイヤル)

詳細は、スタッフまで。又は、下記連絡先にどうぞ。



夢を、貧困につぶさせない。  
子供の未来応援国民運動