

椅子（チェア）ヨガの流れ

心も体もほっと軽くなる、穏やかな時間です

どうぞお気軽にご参加ください



- 葉 ゆっくり呼吸を整えてリラックス
- 葉 頭・耳・足などをやさしくほぐすマッサージ
- 葉 心地よく全身をゆるめるストレッチ
- 葉 椅子に座ったままで行える、やさしいヨガのポーズ
- 葉 ほどよい刺激の軽い筋トレや足のポーズ
- 葉 最後に、簡単な瞑想で心を落ち着けます



※ 椅子ヨガの流れは一例です。 内容はクラスや参加者様に合わせて変わります。

<主な活動実績>

- ・厚生労働省委託事業「イキイキあいちシルバーフェスタ」
椅子ヨガ講師を担当
- ・安城アンフォーレにて毎月2回
椅子ヨガ教室を継続開催中
- ・常滑市体育館、カルチャーセンターでのレッスン経験あり
- ・グループホーム等にて椅子ヨガボランティア



 チッタ

チェアヨガインストラクター
(シニア介護予防ヨガ指導員)

坪井みゆき

14:30～16:00は多目的室にて
(3月より 14:30～16:00)

- ・チャンピサージ（背中・肩・首・ヘッドマッサージ）
- ・クリスタル&レイキヒーリング

- ・英国L.C.I.C.I認定 チャンピサージ セラピスト
(国際ホリスティック・ヘルスケア協会 正会員)
- ・現代レイキマスター
(NPO法人 国際ホリスティック看護協会 公認)
- ・アーユルヴェーダ アドバイザー



@CITTA1963



ホームページ

※ 詳細は、HPまたはInstagramをご覧ください