

麻溝自治会 体育部会主催 ヨーガセラピー 無料 19時から

- 最近、美容にYogaがなんで効くの？

ヨーガでいう美しさは、

『内面／心の静けさ・平安（シャンティ）が、

オージャス（活力）となって肉体に輝き顯れる』

と言われています。麻溝台自治会体育部会では、この本格的なヨーガセラピーを皆様に毎月、体験し、健康増進／維持に勤めて頂きたいとのことから、自治会館で無料で、実習体験の場をご提供しております。

- ヨガで言う美しさは内面から、エクササイズと呼吸法をMIXしたヨーガセラピーは、美容と健康を両立させる理想的なアプローチです。呼吸法とポーズを組み合わせることで、ストレスを軽減し、ホルモンバランスを整え、内臓の働きをサポートします。さらに、基礎代謝を上げることでダイエット効果も期待でき、姿勢改善や体幹の強化にも効果的です。

- 科学的エビデンスに基づくこのメソッドは、睡眠の質を高め、自律神経を整え、肌の健康を内側からサポートします。まだまだ続く残暑、少し体の調子を整えてみませんか？

- **健康に良いから美容にも効果があるんです。**

講師 日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 大関聡

会場 〒252-0328 麻溝台自治会館 **料金無料**

神奈川県相模原市南区麻溝台6丁目23-3

駐車場あり（無料）

お問い合わせ・申込等はメールにて→

