

講座名：令和5年度 第4回 輝く世代向け講座

実施日：11月12日(日) 午後6～7時半 参加者29名 新月

11月26日(日) 午後6～7時半 参加者22名 満月

内 容：月（つき）YOGA ヨガ ～日曜の夜ぐらいは～
講 師：川口 眞利子さん
場 所：12日：コットンホール・26日：中庭

実施項目：開講挨拶

11/12 新月：デトックスヨガ ルイボスティときんつば

11/26 満月：活性化ヨガ びわの葉茶と上用まんじゅう

内 容：月の満ち欠けのリズムを意識し、新月のデトックスと満月の活性期の動き、呼吸を行うヨガを、煉瓦館の中庭、月光のもと実施するプログラムで、新月の前日である12日は雨天のため、コットンホールで、満月の前日である26日は煉瓦館の中庭で、両日ともランタンの灯りの中実施しました。

日曜の夜というと、あっという間に過ぎ去ってしまう時間ですが、自分のために心と体を集中し、ヨガの呼吸で深く見つめ直すことができ、ヨガ後のお茶おやつの時間に参加者同士の交流を通し、「心と体が癒された。」「自分のためだけの贅沢な時間を過ごすことができた」「毎月開催して欲しい」と、大変好評で、講師の先生からも、特に中庭開催の際、目線の先に満月が広がっており、大変気持ちよく良い経験でしたとの講評をいただきました。

