

スポーツクラブふれいす・オープニングイベント

ハンディキャップヨガ@湘南

日程 2011/8/27 (土)

会場 長後公民館 第一談話室



ふれいす

代表

深見勝弘

place.fukami
@gmail.com

070-5567-0794
katsuhiro-
fukami
@willcom.com

Twitter
@katsuhiro1016

第一部 支援者・介護者向けヨガ 定員30名

14:00~15:15

講師：ハンディキャップヨガサークル・インストラクター
日々ケアに向かう皆様、心と身体を解きほぐしましょう。

第二部 障がい児者向けヨガ 定員20名

15:30~16:45

講師：峯岸道子 (BMYディレクター)

自分で自分の身体を動かして、心身ともにリフレッシュ！

※必ずサポーター（介護者）と同行してください。

参加費 ¥1,000- レンタルマット ¥200-

参加の申し込みはWebサイトからお願いします。

(ハンディキャップヨガ@湘南 のご案内 というページ)

"ふれいす""ハンディキャップヨガ"と検索して下さい。

← 左記へご連絡いただいてもOKです。

申し込みは定員になり次第、打ち切らせていただきます。

第一次申し込み期限・2011/7/31

峯岸道子先生からのメッセージ

yogaはとても個人的な、そして主体的なプラクティスです。ひとりひとり顔が違うように全員違うアプローチでよいのです。今の貴方の『出来ること』を沢山みつめましょう。同時に心の中に溜まった不要な荷物を吐き出していきましょう。心と身体は一体,,、心が楽になると身体も楽になる。何も躊躇せず意のままに動いてみてください。きっとその楽しさを感じて頂けると思います。

持ち物は締め付けの無い動きやすい服装、普段使用している補助具があればそのまま使います。無理をしてマットに座らなくてもOKです。

脊椎/頰椎の損傷ある方、また血圧の高い方は事前にお知らせください、安全の為に配慮します。

参加される2時間前までに食事は済ませましょう、出来れば空腹程度が丁度よいです。