

# インド発祥・ヨガ講習会の報告

育友会 国際交流研修部

育友会国際交流研修部では、10月19日、ヨガインストラクター栗山佳奈子先生をお招きし、インド発祥・ヨガ講習会を行いました。

～心と体をつなぐ旅～をテーマに、ヨガの豆知識や身体のほぐし方などを教えて頂きました。

呼吸やポーズの効果や自分の状態を感じながら心身リラックスできたひと時でした♪  
ご参加くださった皆様、ありがとうございました。



## 【参加者の感想】

- ☆丁寧に教えていただいてうれしかったです。
- ☆参加してよかった。また参加したいです。

【12月14日「ヒンメリ講習」を予定しております。】  
北欧文化に触れながら、ヒンメリ作りを楽しんでいただけたらと思います。  
みなさまのご参加お待ちしております。