

猛暑大雨が繰り返す、不安定な夏のあと、からだに不調はありませんか
旧今井染物屋の大きな吹抜け空間で、疲れた体と心をお手入れしてみましょう
『町家でヨガ』 風と光が身体を吹き抜けて、心も解放されるようです



町家でヨガ

日/時間帯	10時~12時	14時~16時	15時~17時
9月 9日(土)	① 相川(呼吸と姿勢)		
10日(日)	② 浦野(リフレッシュヨガ)		
18日(月) 祝		③ 倉石(アーユルヴェーダ)	
23日(土) 祝	④ 高橋(こころのおけいこ)		⑤ 岩崎(ヨガ&ヒマラヤ紀行)
24日(日)	⑥ 倉石(リセットヨガ)		⑦ 高橋(こころのおけいこ)
30日(土)			⑧ 岩崎(ヨガ&ヒマラヤ紀行)
10月 1日(日)	⑨ 永井(呼吸法)		

Time table

会場: 旧今井染物屋(大町五丁目)
募集定員: 各回10名程度(申込み順)
参加費: 1,000円(回・人)お茶,お菓子付

各回: 受付~講座~ふりかえり(ティータイム、アンケート)約2時間
各自のヨガマット(バスタオルも可)、飲物などは、ご持参ください。
写経の道具は貸出します。

① 相川澄子 ● 心理カウンセラー、俳句教室主宰

ヨガは初めて(昔やってた方も)という方を対象とする教室を、市内で展開しています。呼吸から身体と心を見つめて行き、『姿勢美人』を目指しましょう。…心がスーッと軽くなり、嫌なことは忘れてしまいます。

⑤⑧ 岩崎なぎさ ● Yoga class Nada 主宰

ヨーガ療法は5千年の伝統ヨーガを元に誰でも出来るよう改良、アーサナ、呼吸法、瞑想など、各種技法により、ストレスマネジメント、免疫活性、心身の健康回復・増進を促していくものです。伝統ヨーガ発祥の地ヒマラヤ修行の思い出を、写真交えてご紹介します。

② 浦野由紀子 ● 日本ヨガインストラクター協会

疲れがとれない… ゆっくり休みたい… 忙しい日々を過ごす皆さんに、『自分をいたわる時間』を作っただけいたらと思います。ゆったりヨガでココロとカラダをリフレッシュ!! ヨガのあとはティータイムで、ほっと一息。

③⑥ 倉石直子 ● 全米ヨガアライアンス認定講師

『インドの健康法アーユルヴェーダ』●バターを精製して作る『ギー』はもっとも純粋なオイルで、抗酸化作用が高く、健康・美容に良いとされます。作り方、使い方を知り、食生活に役立てましょう。(蓋付小瓶を持参下さい。)リセットヨガ●「夏の疲労を取り除く」をテーマに眠りの瞑想・五感で感じる食を体験して、体を外側と内側から調えます。(年齢、性別、経験は不問です。)

④⑦ 高橋百合子 ● Yoga with Yuriko 主宰

『こころのおけいこ』●こころは、さまよう性質。そのさまよいを、写経と瞑想で整えましょう。まずは写経、そして瞑想、また写経という順番で、こころの変化がわかります。(ヨガポーズはありませんが、ヨガマットがあればお持ちください。)

⑨ 永井将也 ● Nitya yoga sanga 主宰

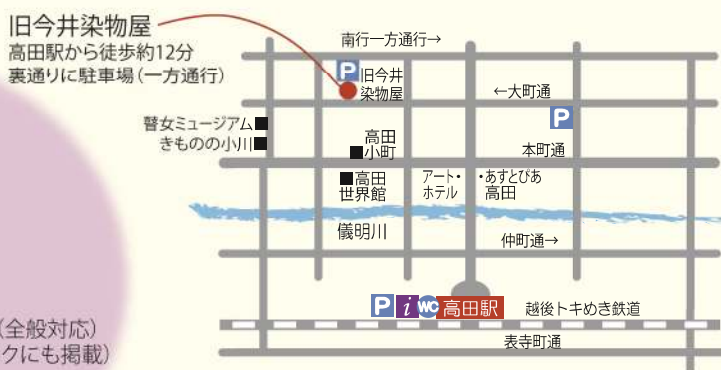
『呼吸法から始めるヨガ』●経験の有る方も、ヨガ初めての方も、まずは、ヨガの呼吸法からヨガに触れてみませんか。呼吸法から簡単なポーズへ移っていきます。自分に心地よいリズムで動いていきましょう。

Message from Instructors

問合せ & 申込み

相川:080-9265-6696
岩崎:090-7818-2133
浦野:090-2636-7266
倉石:090-7565-8625
高橋:090-6687-4108
永井:080-3550-0499

関:090-2978-1457(全般対応)
(旧今井染物屋フェイスブックにも掲載)



企画運営



一般社団法人

雁木のまち再生

上越市が所有する『旧今井染物屋』は、江戸末期建築と推定される町家です。私たちは、上越市地方創生の取組の中で「歴史資産の活用促進事業」として、旧今井染物屋の活用に向けて、通年の土日祝日一般公開を担当するとともに、さまざまな社会実験を行っています。皆様のご来館とご感想もお寄せください。

連絡先: 090-2978-1457 (代表・関)