

# 吉備継成会 平成25年度 6月セミナー・懇親会の報告

担当 1期生

6月セミナーを下記の通り開催いたしました。

- 開催日 平成25年 6月 11日 (火)
- 場所 ピュアリティーまきび
- テーマ 『健康と気づきのための古典 ～ヨガとインナーマッスル～』  
《講師》 ヴィンヤサヨガ・陰ヨガ インストラクター 中川みゆき様 他アシスタント2名  
(一般財団法人 淳風会 様 紹介)

(詳細)

- ① 講話「ヨガとは」 ～なぜヨガをするのか・ヨガの教え・ヨガアサナの基本・7つのループ
- ② ヨガアサナの実践
  - ・体軸を強める4ポーズ
  - ・基本的な立位5ポーズ(基礎編)
  - ・太陽礼拝
  - ・フローシーケンス(応用編)

- 参加人数 45名

当日は以下のような様子で行われました。



中川みゆき先生より ヨガに関するご講話頂いた後に ヨガ用マットを敷き 手本を示してもらいながら ヨガアサナを実践しました。初心者向けに基礎的なポーズから徐々に・・・



セミナーを終え全員で記念撮影です。皆様 お疲れ様でした。



一汗掻いた後での懇親会。  
中川先生もご参加下さいました。