佐保田ヨーガ

2026年3月8日

ヨーガはインドで生まれ５０００年以前までさかのぼることができるといわれています。長い歴史を経て完成されたココロとカラダの健康法といえます。
調身・調息・調心をともないながら、ゆっくり正しくやり続けるヨーガの体操(アーサナ)により身体の健康と、心の安らぎを得ることができます。
緊張と弛緩の交互の刺激が、自律神経を整え、調和のとれた状態に導いてくれます。ヨーガをご一緒しましょう。

場　所 エセナおおた　会場の学習室に「佐保田ヨーガ」の案内を表示

日　時 午後(月２回)・夜間(毎週)　下記のとおり(**要予約**)

【午後の部】　第１・３(金)　時間　①13:20～14:50　②15:20～16:50

３月	４月	５月	６月
終了　~~3/６(金)~~ 3/20（金） ※3/20 祝　春分の日も開催♪	4/３（金） 4/17（金）	5/１（金） 5/15（金）	6/５（金） 6/19（金）

【夜間の部】　毎　週（金）　時間　③18:30～20:00

３月	４月	５月	６月
終了　~~3/６(金)~~ 3/13（金） 3/20（金） 3/27（金） ※3/20 祝　春分の日も開催♪	4/３（金） 4/10（金） 4/17（金） 4/24（金）	5/１（金） 5/８（金） 5/15（金） 5/22（金） 5/29（金）	6/５（金） 6/12（金） 6/19（金） 6/26（金）

参加費　①②③　全て500円／１回

問い合せ先・ご案内は２枚目をご覧ください

佐保田ヨーガ　問い合わせ先（お名前、連絡先、予約希望日時①～③をお伝えください）

メール　sahodayoga@rakumail.jp　(高橋)(送受信は遅くなる場合があります)

受信確認をしましたら返信いたします。携帯の設定(受信拒否)等でお返事が届かない場合があるようです。メールが受信できるようこちらのアドレス登録や設定など確認をお願いします。

【ヨーガ禅の四原則】

1.ゆっくりやる
2.呼吸と動きを合わせる
3.意識を自分に集中させる
4.緊張と弛緩を交互に行う

ヨーガの体操(アーサナ)は**四原則**に基づいたやり方で、無理なく生活の中に取り入れて続けていくと、自然治癒力が高まっていきます

四原則を踏まえ、①～⑥の順に深い呼吸とともにゆっくり行います

① 首・肩ほぐし及び簡易体操４種類　(約 10 分)
② 寝たまま行う体操　(約 10 分)
③ 座って行う体操　(約 20 分)
④ 立って行う体操・手足の基本体操　(約 20 分)
⑤ うつ伏せで行う反りの体操　(約 10 分)
⑥ 仰向けで行う逆転の体操　(約 10 分)
→その後最終的な完全弛緩へ流れます　(約 10 分)

※(　)内の時間は各体操(アーサナ)１つ１つ緩みの時間も含み大まかな目安です

【持ち物】**・動きやすい服装・飲み物・ヨーガマット・寒さ対策（ひざ掛、バスタオル等）・参加費**

【当日の詳細のご案内】

① 実施会場の部屋入口に「佐保田ヨーガ」と表示します。
② 部屋には**開始 10 分前から**お入りになれます。「置き畳」を敷く準備が整ったらお入りになれます。
③ 部屋に名簿と会費用の封筒を置きます。名簿欄にお名前を記入し封筒に参加費を入れてください。セルフでお願いしています。
④ **ヨーガは、開始時間からきっちり始まります。**途中で流れは止めません。開始時間前、余裕をもって、ご自分の場所を決め準備を整えてください。遅れた場合は静かに空きスペースに入りその時点からご参加ください。
⑤ 始まる前には、**携帯電話はマナーモード or 機内モードにして、携帯アラーム音などもご確認ください。**静かなひと時のご協力をお願いします。
⑥ 各回終了後はご挨拶をして解散になります。**③夜間の場合は終了後、可能な方には畳の片付けのご協力をお願いしています。**無理をする必要はありません。
⑦ 体調不良や急用で**ご欠席される場合はわかった時点でご連絡お願いします。**