

みんなのYOGA(ヨガ)部


活動目的

思春期・成長期における心と身体の健やかなバランス、知的能力、意志の力、心の自由度の向上を。自律神経の安定化により、ホルモン分泌の均衡(思春期における心身の不安定なバランスを整える) + 免疫機能の正常化(アレルギー・花粉症対策、病気になりにくい体作り) 精神的・情緒的健康の向上、質の良い睡眠、生活の調和を通じて、全般的健康を目指します。

活動内容 団体の特徴

ヨーガ療法士協会は全世代の肉体的・精神的・社会的健康増進を目指し、全国都道府県ごとに活動。教育・子育て・医療・福祉・企業など現場で取り入れられています。ヨーガ療法は厚生労働省eJIM「統合医療」情報発信サイトにてエビデンス(根拠)に基づいた情報を紹介しています。

◆基本情報

活動日	小中高生に関しては、日程時間を調整いたします。	平均参加者数	活動による
活動場所	学校区地域施設 (上越市全般、ご相談に応じますので) (お気軽にお問合せ下さい)	参加可能条件	小中高校生
月会費	小中高生月会費を検討	保険	あり
指導者数	1人	WEB	https://yogaclassnada.wixsite.com/mysite 詳しくは ここからチェック▶ 

代表者コメント

ヨーガの智慧は生涯にわたり心の指針になります。文科系・スポーツ系部の活動に関わらず、成長期に自分のペースで行える健康作り。

■エクササイズ

マイペースで行うシンプルな有酸素運動(心肺機能向上のため)と適度な力で行うアイソメトリック・ヨーガによる筋力運動(偏りなく全身の筋力と柔軟性を)を組み合わせます。

■呼吸法

気分の調整と安定 自律神経の回復と調整

■瞑想

自分に気付く(自己認識)考え方や感情の調整 集中力を向上

