

# 女性のためのリラックスヨガ

～呼吸法とポーズで自律神経を整える～

毎日の家事・育児・介護、仕事お疲れさまです。  
月に1回、ヨガで心と身体を癒しませんか。



## 3回連続シリーズ

(3回参加をご予定ください。)

持病や疾患がある方は、あらかじめ主治医にご相談のうえご参加ください。  
妊娠中の方のご参加はご遠慮ください。

第1回 「呼吸法とやさしいヨガポーズ」  
1/26 (日) 13:45～15:00 セミナールーム1

第2回 「いすに座ってできる呼吸法と瞑想、日常生活に生かす  
ヨガのライフスタイルに関する座学」  
2/23 (日) 10:30～11:45 セミナールーム2

第3回 「呼吸法とやさしいヨガポーズ」  
3/23 (日) 10:30～11:45 セミナールーム1

講師 宮崎 雪子 さん

場所 相模原市立男女共同参画推進センター  
(ソレイユさがみ)  
JR 横浜線・相模線、京王相模原線  
橋本駅北口徒歩1分

定員 20名 (先着順)

対象 女性市民

保育 2歳以上未就学児まで (要予約)

参加費 無料

持ち物 飲み物・タオル (ヨガマット貸し出しあり)

主催 相模原市立男女共同参画推進センター  
(ソレイユさがみ)

企画 NPO法人男女共同参画さがみはら  
(サーラ)

講師 宮崎 雪子 さん



2013年、インド政府公認シヴァーナンド・ヨーガ正式指導者の資格  
を取得。  
2014年よりスワミ・チェータナーナンド・サラスワティ (京都、パ  
ラヴィッターケンドラム) に師事し、生き方としてのヨーガの教え  
を含むヴェーダーンタ教典を伝統的な口伝で学んでいる。  
2023年、上智大学大学院実践宗教学研究科、博士前期課程修了。専  
攻は、死生学。

お申し込み方法 電話・FAX・窓口・HP (QRコードからアクセスできます)

問い合わせ先

ソレイユさがみ (相模原市立男女共同参画推進センター)

