

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～

ヨガで心身を癒し、ワークライフバランスを整えましょう。



日時

2025年4月19日（土）10：30～11：45

場所

ソレイユさがみ 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 25名 (先着順)
- 対象 女性市民 (妊娠していない方)
- 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、パラヴィッデャケンドラム)
に師事し、生き方としてのヨーガの教えを含むヴ
ェータ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 お電話・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)

〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本 6-2-1 シティ・プラザはしもと6階
TEL 042-775-1775/FAX 042-775-1776

