



就労継続支援事業所
いこいの家通信

NPO法人結いの会：☎0980-84-1636
代表 大瀨守哲：090-8293-9462
メール：yuinokai@mco.ne.jp

2017-12発行
沖ヨガ



いこいの家では、毎週水曜日の午前中、1時間かけてヨガを行っています。指導してくださるのは、沖ヨガの小西結子先生。沖ヨガとは、日本のヨガの草分け的指導者である沖正弘師が、

リヨガをすること自体が楽しくなり、いこいの家を離れても参加してくれるメンバーもいます。毎週この時間が、リラックスできる環境になっています。

古典的なインドヨガに日本の伝統文化、武道、東洋医学、民間療法などを組み合わせて体系化したヨガです。小西先生の教え方はとてもわかりやすく、体調に合わせて行ってくれます。イライラしたときの抑え方や、夜寝る前に自宅でできるヨガも指導していただいています。

ヨガをすることで「ゆっくりに眠ることができるようになった」「リラックスできる」などの声が聞こえてきます。なによ



<http://ikoi.xii.jp>

←BACK