

市民の学びの場・つくば人間学講座

先着60名
無料

こころもからだもポカポカ

いすに座ったまま、簡単ヨガ

誰でも歓迎!

1.25²⁰²⁵ 土

14:00 - 16:00 開場 13:30

ヨガ60分+講演60分

つくば市民センター大会議室 つくば市吾妻1-10-1



才丸麻祐子 -Mayu- 氏

@mayu_yoga

SDGsライフアドバイザー

なにが人生を変えるかわからないですね。
私の生き方は、ヨガで変わりました。

前半60分は、いすに座ったままできるヨガをします。
後半60分は、ヨガで変わった人生のこと、新しく始めたことについてお話します。

講座の内容 ▶ SEとしてバリバリ働いていたMayuさんは、過労のため体調を崩してしまいます。このままでは何のために生きているかわからない…そう思ったMayuさん。日々をすごしているうちに、ヨガへの思いがっよくなり退職することになりました。そんなある日、沖縄の海でSUPヨガをしていて、サンゴの美しさに心を奪われます。この美しいサンゴがなくなってしまうかまじれないと聞いたMayuさんは、自分にできることを少しずつ始めることにしました(続く)

第136回つくば人間学講座 主催:つくば人間学講座実行委員・つくば市

問合せ:つくば市生涯学習推進課 平日8:45-16:30 ☎029-883-1111 edc076@city.tsukuba.lg.jp

