



# タイ式ヨガ ルーシーダットン

## ★タイ発祥のヨガ 『ルーシーダットン』★

タイ式ヨガルーシーダットンは、修行僧が疲れた体を癒し整えるための自己整体法で、タイでは「仙人体操」と呼ばれています。呼吸は、腹式呼吸・胸式呼吸・肩(鎖骨)呼吸・クンバク(息を止める)のすべてを組み入れた完全呼吸法。『1/f(エフぶんのいち)のゆらぎ』と呼ばれるリズムで体をリラックスさせながら、シンプルなポーズで動きます。心地良いゆらぎが自律神経を整え、身体の不調やストレスを緩和します。更に血行促進の効果や基礎代謝のアップで、疲れにくい身体を作ります。ヨガ初心者の方、運動不足の方、筋力に自信のない方など、ぜひ体験してみませんか♪

【持ち物】・水分補給用飲み物、汗ふきタオル、ヨガマットか大判バスタオル  
※動きやすい服装でご参加ください。

◆日時：**2月13日(金)**

◆時間：**13：30～15：00**

※1月21日(水)10時から申込開始

◆受講料：**800円**

◆定員：**12名** (先着順)

◆講師：**小笠原 恵美 氏**  
(ルーシーダットンインストラクター)

◆会場・主催：**サンライフ盛岡**

お申込み  
・  
お問合せ

サンライフ盛岡  
住所：盛岡市仙北二丁目4-12  
電話：019-635-9600  
FAX：019-635-9601  
メール：sunlife@idng.org