

- 瞑想や呼吸法を取り入れて、リラックス！いつものオフィスが異空間に！
- ヨガマットを使用したヨガ初心者や身体が固い方、経験者までリフレッシュできるレッスン

ポーズ	動きの解説	効果・ポイント・日常シーン
<p>1 マインドフルネス瞑想呼吸法</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●姿勢を美しくするヨガの基本姿勢。 ●呼吸を観察する「マインドフルネス瞑想」 ●心身のコントロールにつながる「腹式呼吸」 	<p><<効果・応用>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●心身のリラックス ●ストレスケア <p><<日常で使えるシーン>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●仕事の合間、デスクで。
<p>2 【座位】ハトのポーズ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●股関節を柔らかくストレッチし、胸を開いて呼吸を繰り返す。 	<p><<効果・応用>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●全身の血流促進 ●骨盤調整 ●気持ちを前向きに <p><<ポイント>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●呼吸を止めないように繰り返す。
<p>3 【立位】立ち木のポーズ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●片足で立ちバランスをとる。 ●両手を合掌に合わせて呼吸を繰り返す。 	<p><<効果・応用>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●集中力アップ ●バランス感覚をよくする ●体の歪み軽減 <p><<ポイント>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●視線を一点集中して行う ●へそ下の丹田に意識を向ける
<p>4 ペアヨガなど</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●パートナーと呼吸を合わせ、片手を繋いで身体を振じる。 	<p><<効果・応用>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●コミュニケーション能力アップ ●下半身強化 ●ウエストのシェイプアップ <p><<ポイント>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●パートナーを思いやりながら行う。
<p>5 【寝ポーズ】シャバアーサナ（瞑想）</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●シャバアーサナを瞑想を行います。 	<p><<効果>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●ストレス減少 ●物事をポジティブに考えられる <p><<ポイント>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●時間をきにしないうでゆっくり目を閉じる <p><<日常で使えるシーン>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●朝起きて顔を洗ってから ●静まり返った自室