

テラヨガ圓滿寺

2022年3月2日からスタートしたテラヨガ圓滿寺。今月で、なんと3周年！！無事続けて来られました！



せっかくなのでクラス後に皆でちょこっとケーキでお祝いしました。老若男女皆仲良しなテラヨガ圓滿寺♪



1年目



3年目

一年目はタオルを使って伸ばしていた膝もだんだんとタオル無しで伸ばせるようになりました。



こちらも、少しずつ少しずつお尻が高く上がるようになってきます。写真で見ると実感できますね。

メンバーの方が卒寿を迎えられたので皆さんでお祝い！90歳おめでございます。フリザーブドフラワーアレンジメントをプレゼント。



ある時はパソコンを用いてリモートで。マスターのお話を聞きながら、その後しっかり動きました。

時には天気良ければ本堂の縁で瞑想したり、思いっきり呼吸をしたい。土曜のクラス、陽が差し込んで気持ちが良いのも小一時間のみです。



椅子を使ったチェアヨガもします。椅子を使うことによってやりやすくなるものもあれば、ちょっときつくなるものも。楽しいですよ♪



いろんな体勢でバランスも楽しめます。眼を閉じてアレンジも。





一人で出来にくいところはペアワークや皆で助け合い♪息を合わせて頑張ったら皆顔を見合わせて笑顔です(_ -) - ☆



こんなにも柔らかくしっかき動くようになりました。背骨をしなやかに動かせるって凄い！



春には桜、野田藤のお花見をしました。「箱の中身はなんだろうな?」「ガチャガチャ」「野点」なんかもして楽しみました。ヨガで心身の健康目指しながらお楽しみイベントも楽しむ! そんなテラヨガ圓滿寺、皆さんも参加してみませんか?? お待ちしています(*^^)v

