

女性建築技術者の会 2021年6月定例会報告

タイトル	健康に過ごすためのヨガ教室
日時	2021年6月26日(土) 13:00~14:00
場所	オンライン(ZOOM)
講師	上村知恵先生
参加者	会員6名

日頃、パソコンに張り付いて図面を書き続けたり、炎天下や極寒の現場に一日中いたり、知らないうちに体のバランスを失いがちな私たち。

日々健康で心豊かにいられるよう、古典ヨガを学ぶ定例会を行いました。

未だ新型コロナウイルス感染のリスクが終息しない状況下、オンラインでの開催となりましたが、Chie先生のわかりやすく的確なご指導で、みな気持ちよく体を伸ばし、凝り固まったあちこちをほぐすことができました。

終了後、参加者からは「自分の体のどこが硬いかに気づいた」「終わった後、何となくいつもより前向きな気持ちになった」などの感想が聞かれました。

