



「第2の脳」と呼ばれる「手」そして「指」を刺激する事で身体の調子を
整えていく指ヨガ講座でした。手のひら、手の甲は身体の様々な部位
と繋がっていて、そこを刺激する事で身体の調子が整うそうです。
指ヨガをした後に手のひらを合わせてみると、ヨガをした方の指が
伸びていて、皆さんから「お～！」と感動の声が上がっていました😊
指だけでなく、身体をほぐす様々なストレッチやリンパを流す動きも
教えて頂きました。講座の最後には照明を落とし、落ち着いた音楽を
聴きながら手にオイルなじませるようにマッサージをしました♪
オイルの香りと、ゆったりとした雰囲気の中で
皆さんとてもリラックスした表情で受講されていました(*^^*)