障害者週間　関連イベント

味わう．感じる．形のないヨガ

年齢、性別、障害の有無に関わらず、みんなで一緒に楽しめる。
自分のペースで取りくめる、ゆるいヨガ。

2026年12月6日(日)

時間：14時から　30～40分ほど
場所：兵庫県立美術館　レクチャールーム

申込期間
11月21日15:00～
12月2日15:00

参加無料　事前申し込み 先着20名　(当館ホームページより申込)

内容のイメージ

呼吸法
声を出す呼吸法
手を体にあてて呼吸を感じる

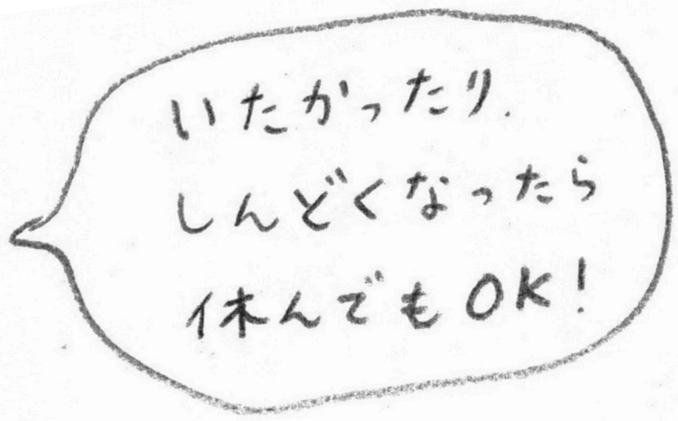
かんたんな動き
呼吸に合わせたストレッチ　関節運動

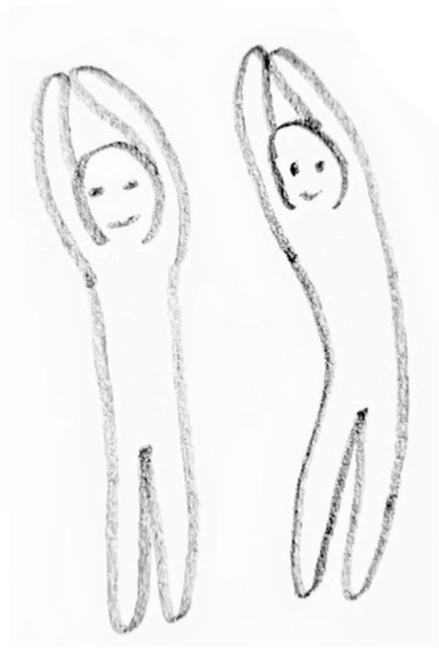
チャレンジの動き
前屈、後屈、ねじりとか

緊張とゆるみ
ぎゅーとふわー

想像してみる
イメージで、空や大地にあいさつ
元気、おちつき、やさしさ、つよさを表現

癒しのクールダウン
目を閉じて内側を感じるとか、
部位ごとにゆるむとか、
感謝とか、瞑想的に







ぬん（榊原慶祐）

ヨガ・瞑想講師
2002年、インドを旅行中にヨガに出会い、自分の虚弱体質や心の浮き沈みが改善した体験からヨガのシェアを始める。身体的なヨガ、呼吸や瞑想、日々の暮らしやあり方、それらを切り離さず、すべてがつながるものとして深めていくことを目指している。
神戸のヨガスタジオ「spaceわに」主宰。

状況により内容が変更になる場合がございます
未就学のおこさまは保護者の方と一緒にご参加ください。
個別のお手伝いはいたしかねます。

主催　兵庫県立美術館　アートフェージョン実行委員会
問合　兵庫県立美術館　TEL　０７８－２６２－０９０８
FAX　０７８－２６２－０９０３
hmevent@artm.pref.hyogo.jp

兵庫県立美術館
HYOGO PREFECTURAL MUSEUM OF ART