



チャレンジド・ヨガ

2013年8月埼玉県所沢市でスタートした、チャレンジド・ヨガ。日本初、全盲、ロービジョン（弱視）の方、または見えにくいと感じている視覚障がいの方のヨガクラスです。

ヨガを通じて、視覚障がいの方へ定期的、継続的に体を動かす機会を提供したり、ヨガを通じて社会の障がいに対する意識・認識を変化、気づきを促進する活動を行って、共に生きる社会を目指すチャレンジド・ヨガ。

神戸クラス メインインストラクターを務める崎元 宏美さんの定期クラスが、Vision Park でも始まります。ゆっくり、安全に、そして楽しく！をモットーに、分かりやすい言葉と声が聞きやすい環境で、世界共通のポーズにあなたもチャレンジしてみませんか？

第2回 チャレンジド・ヨガ 神戸アイセンター

日時：2018年1月8日（祝・月）14:00～15:30

※ヨガは1時間程度

参加費：1,000円（付き添いの方は500円）

申込み：チャレンジド・ヨガ関西

challengedyoga.kansai@gmail.com

電話080-1460-4680

