



HYOGO CHUO YOGA TIME

ヨガの目的と効果

「ヨガ」とは、サンスクリット語で「つながり」を意味しています。心と体、魂がつながっている状態のことを表します。



- ✓ 身体のゆがみ・癖を直す
- ✓ 自然治癒力を高める
- ✓ 内観性が高まる（集中力・感情のコントロール力の向上）
- ✓ 慢性的な症状の緩和
肩こり・腰痛・頭痛・冷え・便秘・更年期・月経障害
などの病気の予防や改善
- ✓ 自律神経を調える
ホルモンバランスの調整や強化

兵庫中央病院では昨年度より
ヨガインストラクターの先生を
お招きしてヨガ教室を開催して
います

（全職員対象・自由参加）
定期的で開催



参加者の感想：
最初は堅かった体も
だんだん解れてきて、
ヨガがきっかけで身体と
心がりフレッシュ
できました！！

