

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【EYEヨガコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 疲れ目を改善するヨガの実践。

疲れ目、頭痛が辛い方へ

頭スッキリEYEヨガ

いつでも
受講できる

**オンデマンド型
講座**



講座のポイント

眼の周囲や首・肩の血流を整え、自律神経を整えるためEYEヨガを学ぼう

■必要なもの

ヨガマット、お水、
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

【講師プロフィール】海野麻雪氏

2021年よりLAVAトップインストラクターに就任。企業、組合向け健康増進セミナー、また企業PRを目的としたコラボイベントに初心者向けヨガクラスを担う

■「EYEヨガ」コース オンデマンド型カリキュラム

項目	内容
第1部	<p>【目元のセルフマッサージ】</p> <p>眉周りやこめかみのツボ押し、眼球体操を行い目の周囲の血流を促進する。</p> <p>スマホ・PC作業で蓄積した眼精疲労を和らげ、視界のクリアさを高める。</p>
	<p>【頭部、首、肩のセルフマッサージ】</p> <p>頭皮の緊張を緩め、首肩の筋肉をつまんで血流を促す。</p> <p>上半身のこわばりを解消し、頭の重だるさを軽減する。</p>
	<p>【背骨周辺のほぐし】</p> <p>背骨をゆっくり動かし、周囲の筋肉を柔らかく整える。</p> <p>緊張しやすい背面を緩めることで呼吸が深まり、自律神経が安定しやすくなる。</p>
第2部	<p>【甲骨周辺のほぐし】</p> <p>肩を大きく回し、肩甲骨周りの動きを滑らかにする。</p> <p>姿勢不良で固まった筋肉を開放し、上半身全体の血行改善に繋がる。</p>
	<p>【股関節周辺と全身のほぐし】</p> <p>脚の付け根を回し、股関節周囲の筋肉を柔らかくする。</p> <p>下半身の巡りが良くなることで全身の血流が底上げされ、頭部の疲労にも間接的にアプローチする。</p>
	<p>【クールダウン】</p> <p>仰向けのポーズを中心に呼吸をゆったり整えながら、心拍が落ち着きを落ち着かせ、全身の緊張を手放す。</p>
	<p>【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】</p> <p>仰向けで全身の力を抜き、自然な呼吸に身をゆだねる。</p> <p>脳の休憩時間をつくり、精神的な安定と心身の回復を促す。</p>

健保へのお申込み後、視聴用URL・ID・パスワードの案内メールが委託先より送信されます。

オンデマンド型の視聴期間は、案内メールが受講者に届いてから30日間となります。視聴URLにアクセスしなかった場合でも、期限を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。

1名のIDで、同居のご家族みなさままでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境等でご覧ください。