

2024. 5. 28.(화) 석간용

이 보도자료는 2024년 5월 28일 오전 06:00부터 보도할 수 있습니다.



보도 자료

담당 부서: 중부공원여가센터 공원여가과

중부공원여가센터소장

하 재 호

02-3783-5901

공원여가과장

정 재 연

02-3783-5990

담 당 자

김 윤 희

02-3783-5993

사진 없음 사진 있음 쪽수: 4쪽

관련 누리집

서울의공원(parks.seoul.go.kr)

요가 명인 '요기 다니엘' 과 용산가족공원에서 힐링요가 즐기세요

- 6.1.(토)~2.(일) 양일간, 용산가족공원에서 '파크힐링요가' 원데이클래스 운영
- 한국 최초 요가 붐을 일으킨 '요기 다니엘(YOGI DANIEL)' 특별 초빙
- 호흡과 명상, 요가 아사나(요가 자세) ... 요가 초보자, 입문자에 맞춘 기초 요가 프로그램 구성
- 서울시공공서비스예약(<https://yeyak.seoul.go.kr>) 누리집을 통해 사전 예약 진행 중

- 서울시 중부공원여가센터는 연일 이어지는 화창한 날씨에 공원을 방문하는 시민들을 대상으로 건강한 심신을 위한 힐링 요가 프로그램인 <파크힐링요가>를 용산가족공원 제2광장에서 6월 1일(토)~2일(일) 양일간 특별 운영한다고 밝혔다.
- 용산가족공원은 시원하게 펼쳐진 호수 뒤로 드넓은 잔디광장이 어우러져 있어 가족, 친구, 연인과 함께 편안하게 머무르며 휴식을 취하고 나들이를 즐기기에 좋은 공원이다.
- 이번에 진행되는 <파크힐링요가> 프로그램은 한국 최초로 요가를 전수 하며 국내에 요가 붐을 일으킨 '요기 다니엘(YOGI DANIEL)' 박사

를 특별 초빙해 진행한다.

- ‘요기 다니엘(YOGI DANIEL)’ 박사는 한국 최초로 요가를 전수한 요가인으로 IOC 산하 대한 요가 총장, UN요가 올림픽 준비 위원장 등 활발한 활동을 하며 요가를 통해 건강한 심신을 단련하는데 현재까지도 꾸준히 기여하고 있다.
- ‘요기 다니엘’과 함께하는 〈파크힐링요가〉 프로그램은 요가 초보자, 입문자를 위한 기초 요가 프로그램으로 준비운동과 함께 요가 수련에 필요한 호흡과 명상, 요가 아사나(요가 자세), 요가 물리치료 등 다양한 세션으로 구성되어 진행된다.
- ‘요가’는 자세·호흡·명상 수련을 결합한 고대 운동의 형태로 정신적, 정서적, 신체적 건강을 개선하는 수련 활동으로, 요가를 통해 신체의 유연성과 균형 및 근력 개선 등 신체기능을 향상하고 스트레스 해소와 정신 건강을 돕는 데 효과가 있다.
- 〈파크힐링요가〉 프로그램은 요가에 관심 있는 성인 누구나 참여 가능하며, 서울시공공서비스예약 누리집(<https://yeyak.seoul.go.kr>)을 통해 예약할 수 있다. 신청과 관련해 궁금한 사항은 중부공원여가센터 공원여가과(02-3783-5995)로 문의하면 된다.
- 운영일시: 2024. 6. 1.(토) ~ 2.(일) 10:00
- 운영장소: 용산가족공원 제2광장
- 대 상: 성인 누구나
 - 월데이클래스를 통해 요가 체험을 해보고 싶은 시민
 - 요가 명인 ‘요기다니엘’의 프로그램에 참여하고 싶은 시민
- 이용요금: 무료
- 참여방법: 서울시공공서비스예약 누리집 사전 신청 후 참여
- 찾아오는 길
 - 이촌역 및 경의중앙선역 2번출구→국립한글박물관 방면 도보 10분→공원 주차장 진입 후 제2광장까지 도보 5분 소요
- 문 의: 02-3783-5995(공원여가과)

- 하재호 서울시 중부공원여가센터 소장은 “일상 속 건강과 웰빙에 대한 관심은 꾸준히 높아지며 요가, 명상과 같은 웰니스 프로그램도 하나의 트렌드가 되었다”면서 “시민들이 공원에서 요가를 통한 건강한 여가활동을 경험할 수 있도록 이 프로그램을 마련했으니 많은 참여 바란다”라고 전했다.

붙임. 〈파크힐링요가〉 프로그램 참고 사진 1부.



파크힐링요가 포스터



요가 명인 '요기 다니엘'



용산가족공원 프로그램 운영 위치도



용산가족공원 제2광장 전경(프로그램 운영장소)



용산가족공원 전경