

初心者歓迎♪参加無料

同志社大学カウンセリングセンターワークショップ
自分を癒そうシリーズ

簡単 ヨガで リラックス

手軽にできるリラックス法として
ヨガ講座を行います。
呼吸を整え、体をぐんと伸ばせば
身も心もすっきりしますよ。
基本の呼吸や基本のポーズなどを
体験してみましょう。

11月17日(月)

14:55-16:25

寒梅館1F和室(魁の間)

本学学生対象
先着8名



★必要なもの★



動きやすい服装
(ストレッチの効いた
ジャージなど)
着替え希望の方は
事前にご申告ください。



下に敷くヨガマット
(あれば)か厚手の
バスタオルをお持ち
ください。



蓋つきドリンク。
水分補給も
しっかりと。



そして、
やってみよう!
というその気持ち!

参加希望者はMicrosoft Forms

(<https://forms.office.com/r/1YDehEk8nv>)にて、11月10日(月)
12:00までにお申し込みください。後日、カウンセリングセンターから
ご連絡します。(締切までに定員に達するとキャンセル待ちとなります。)

- あぐらで座るのが苦でなければどなたでも参加できます。
- 申込時にいただく個人情報は、学校法人同志社個人情報保護の基本方針に従い適切に管理します。



講師紹介 浅野郷子氏 sanghawaiヨーコ・フジワラ指導の下、全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター資格(RYT200)取得。数あるヨガの種類の中でも、アシュタンガヨガを実践。

お問合先 同志社大学カウンセリングセンター 今出川Tel075-251-3275 京田辺Tel0774-65-7415