

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②

# おうちヨガで リラックスしよう

手軽にできるリラックス法として  
オンライン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。

ヨガの起源や種類に関するお話の後、  
基本の呼吸や基本のポーズなどを体験します。  
リラックスして横になれる場所から  
オンラインでご参加ください！

11月16日(水)

14:55-16:25

Zoomによるオンライン開催

本学学生対象  
先着20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)



PCやタブレットなど、Zoom  
インストール済みのもの  
(スマホは避け、基本的に  
カメラオンで参加を！)



身体が冷えないように  
ヨガマット(あれば)や  
バスタオルを敷いて



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/SbHhgAKKru>)にて、11月9日(水)  
17:00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。)

- 胡坐で座るのが苦でなければどなたでも参加できます。カメラは顔が映れば全身映す必要はありません。
- 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。



申込はこちら

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