

心地良い内面の気づきへ

安らぎの時間と

ココロとカラダのつながりを実感

オンライン LIVE セミナー

マインドフルネスヨガ

伝統的な禅の教えを取り入れた呼吸や瞑想を中心とした
お着替え不要のヨガです。

マインドフルネスとは「今この瞬間を大切に生きる生き方」のことです。

現代人は将来不安や情報過多など様々なストレス要因を抱え、心は未来と過去を彷徨い続ける方が増えています。

マインドフルネスヨガは、そんな現代人のために

いつでもどこでもマインドフルな心の状態を再現できるようにと願いを込めたプログラムです。

使用ツール Zoom、Microsoft Teams 各種対応
※その他ご希望がありましたら営業担当にご相談ください。

人数 使用ツールにより異なります

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
水分補給用の飲み物
(ペットボトルや水筒など蓋の閉まる容器に入ったもの)

服装 動きやすい服装

事前の準備 セミナー実施日までに、使用するWEB会議ツールのセットアップ
の完了が必要です(参加者全員)

内容 **調身 (20分)** (ウォームアップ~動作) **調息 (20分)** (呼吸) **調心 (20分)** (瞑想) **60分**

