

ヨガで調える

心と身体のバランス

6月 19日（月） 17：00～18：30

場所：記念館地下スタジオ1-3

ファシリテーター：体育研究所 奥山静代先生

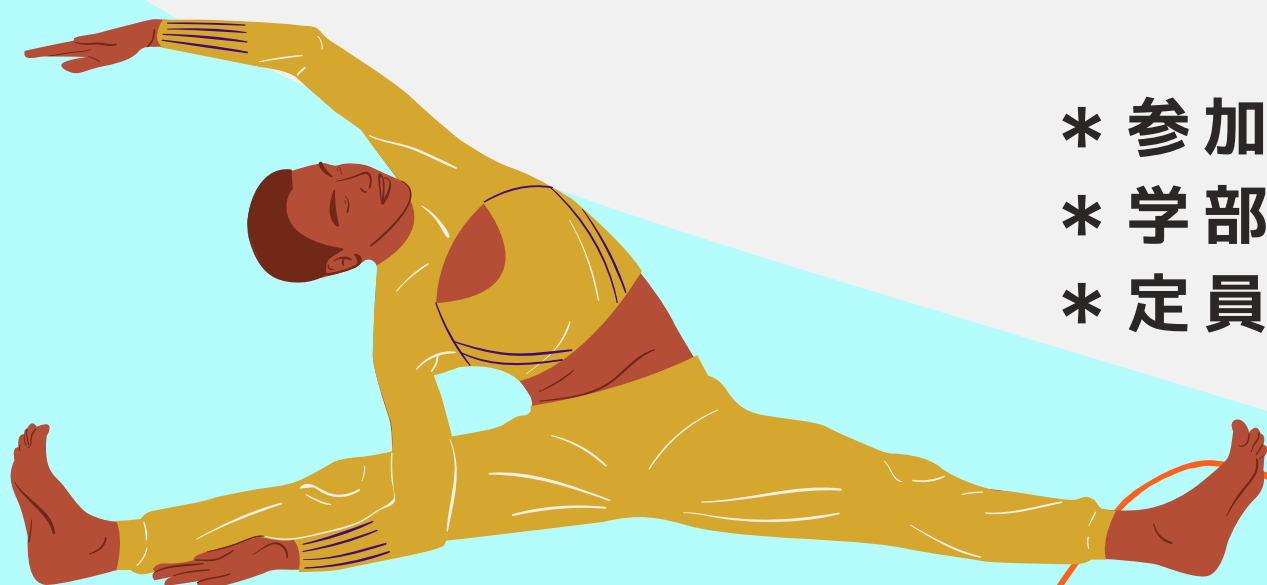


私たちは学業や友達関係、悩み事や不安など、絶えず脳を働かせます。疲れると気持ちを上手くコントロールできないこともあるでしょう。

ヨガは、それらさまざまな感情や心の乱れをひとつに結び、自分の内面を見つめる「心のエクササイズ」と言われています。身体を動かすことで「今、この瞬間」の感情や思考を意識的に自分の内側へ向け、集中力を深めます。

今回のワークでは、ヨガの本来の目的についても触れながら、自分の内面へ意識を向けるワークを行います。

忙しい毎日のなかで、ほんの少しだけ、自分の心身に目を向ける機会を一緒に作ってみませんか。



- * 参加は慶應義塾大学所属の学生に限ります。
- * 学部学年不問、無料。
- * 定員30名程度

QRコード、もしくはこちらのリンクより申し込みフォームに
必要事項を記載して送信

<https://forms.gle/hu9oKL17MsBbWuui9>



受付後、イベント3日程度前までに、記載したメールアドレスへ
「当日の流れ」の案内がとどきます。



イベント当日、感染対策に関するフォームに回答後、
会場でイベントに参加します。



講師：奥山静代 先生
慶應義塾大学 体育研究所 准教授

全米ヨガアライアンス認定講師RYT200.

日本女子体育大学大学院スポーツ科学研究科修士課程修了
日吉・三田キャンパスでヨガの授業を担当。ヨガを通して
心と身体の調和を目指し、ボディコンディショニングの楽
しさを伝える。専門はヨガ、運動生理学。



日吉学生相談室 (TEL 045-566-1027)

三田学生相談室 (TEL 03-5427-1575)

ご不明点など、何でも気軽にお問い合わせください。

「学生相談室グループアワー」は、学生相談室が主催する、自己発見や
コミュニケーションなどをテーマにした学生参加型イベントです。