

日程	5月27日13：00～14：30
学科名	心理学科
講師名	谷本 拓郎 先生
タイトル	ヨガ・マインドフルネス体験型ワークショップ
講座 内容	<p>①マインドフルネス講義</p> <p>マインドフルネスとは何か、どのような効果があるのかなど、マインドフルネスの概要について説明し、具体的なイメージを持つための時間です。座学の時間となります。</p> <p>②ヨガレッスン</p> <p>オールレベルのヨガクラスを開催します。心地よく身体を動かすことで、心身の緊張がほぐれ、落ち着き、瞑想にも取り組みやすくなります。このクラスの中で、マインドフルネス瞑想も実践していきます。</p>