

2024年度 公開講座実施内容

項目	内容
日程	6月8日（土）10:00～11:30
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	ゆったりとしたヨガの動きと、静かに自分を見つめるマインドフルネス瞑想に取り組む時間です。心地よく身体を動かし、じっくりと瞑想し、自分の身体を労いましょう。その過程で、自分の心にも静かに向き合いながら、受け入れていきましょう。どなたでもご参加いただけるオールレベルです。（※身体を動かしますので、怪我等がある方はご遠慮ください）