

宇都宮大学教職員のための

こころとからだを整える 瞑想とヨガ

瞑想は、“今”の自分と繋がり、そして“今”の自分を受け入れること。
習慣化することで自分の感情をコントロールでき、感情に流されず、穏やかに過ごすことができます。
日常生活でもすぐ実践できる呼吸法から始まり、少し体を動かしながら、お昼休みリフレッシュしましょう。

日時：9月14日水曜日

時間：12時5分～12時45分

対象：全教職員

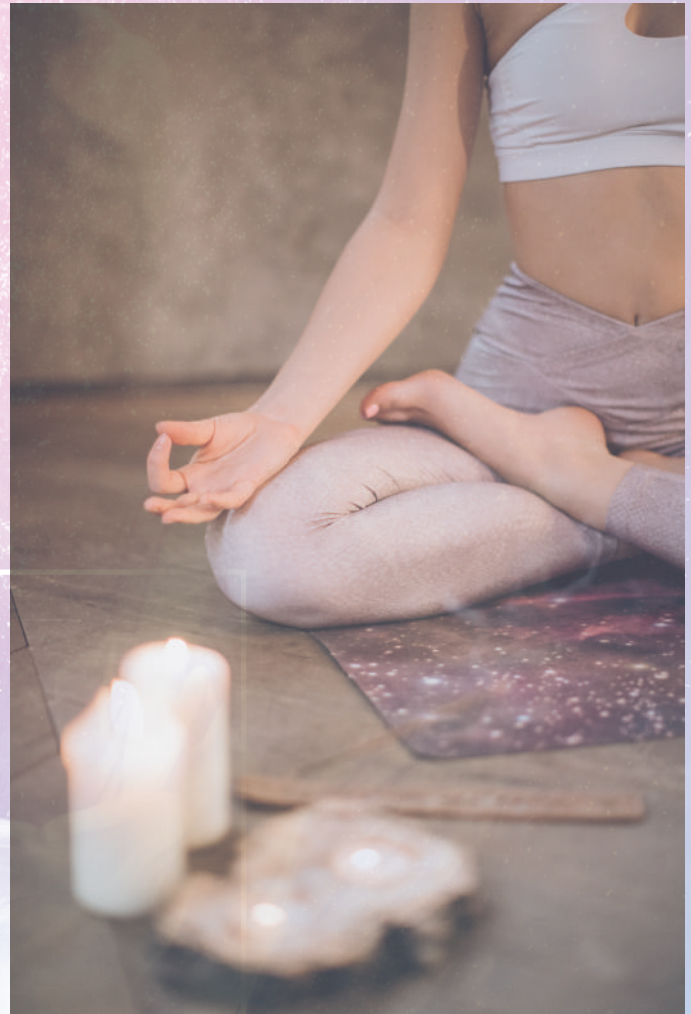
*この機会に男性教職員もぜひご参加ください！

場所：峰ヶ丘講堂

*直接会場にお越しください。

持ち物：ヨガマット またはバスタオル

服装：あぐらや正座ができる服装



Instructor

川面 朱里 / Akari Kawazura

3年前悪性リンパ種に罹患し、大きく揺れ動いた心、変化した身体が、ヨガとの出会いによって、日に日に平常を取り戻していった。

そんなヨガに魅了され講師の道へ。

日本女子大学理学部卒業。現在、食を通して持続可能な社会の実現を目指しているSUNSHINE JUICE(株)広報担当の傍ら、ヨガインストラクターとしてIGNITE YOGA STUDIOで活躍中。内と外の両面から身体を健康に保つことを常に意識しています。

- ・全米ヨガアライアンスRYT200取得
- ・野菜ソムリエ
- ・KOMBUCHAマイスター修了
- ・食品衛生管理責任者

