

# cocoro yoga



## こころの相談室 TIME SPACE SPIRIT こころyoga

動く瞑想とも言われる『太陽礼拝』を取り入れたハタヨガ（呼吸と動き、瞑想）を通して体の感覚や心の動きを見つめ、内なる自分とつながる体験を重視しています。初めての方も身体が硬いと感じられる方も安心して参加いただけます。メンバーとシェアリングする時間は内的経験に言葉を与え、気づきや相互理解を深め合います。

Fa:村上真弓（臨床心理士、公認心理師、RYT200）

## 持ち物

1. ヨガマット or バスタオル
2. 動きやすい服装
3. パソコンやタブレット、スマートフォン（zoomのDL）
4. 飲み物（お茶や水など）

## あると便利なもの

1. バスタオル
2. 座布団やクッション
3. ブランケット

## おすすめの環境

1. Wi-Fi使用可能等の通信環境
2. 両手を広げられる、仰向けで寝られる程度のスペース

## 注意事項

- 高血圧、心臓病等の持病をお持ちの方、精神的・身体的な治療中の方、妊娠中の方は医師や家族の承諾のもとご参加ください。また、参加申し込み時にお知らせください。
- zoomでは基本的に画面ONでお願い致します。（ポーズの確認やシェアリングの時間をもつ為です。）画面OFFを希望されるご事情がありましたら事前にお知らせください。