

コロナ感染

予防対応！

技術者のためのヨガワークショップ

- ◆日時：2022年10月20日(木) 18:00～20:00 ◆受講料：無料（※通常は3,300円の講座となります）
 ◆会場：TH企画セミナールームA
 (東京・JR田町駅下車 徒歩約6分)

ヨガとは、ヨガ哲学の八支則、ヨガの基本的なポーズ、呼吸法、自宅や職場で手軽にできるヨガポーズについて、座学からヨガの実践までを体験できる特別セミナー！！

【講師の言葉】

技術職に従事される方々は日々集中力や注意力が必要とされ、繊細な神経をお使いであると思います。大して身体を使っていなくても、神経を使った日はどっと疲れます。これは心が身体と繋がっているからとも考えられます。

例えば、人は恐怖を感じたり不安を感じたりすると、心拍数が上がったり、無意識に身体を小さくしたりしています。これはまさに心の様子が身体に表れています。一方で、ひどく緊張したり、焦ったりしている時は心拍数が上がったり息が浅くなったりしますが、深呼吸をして落ち着けようとする場合があります。これは身体（呼吸）を通して心を落ち着けようとするものです。

ヨガは、呼吸と共に身体を緩めたり、大きく広げたりすることで、心も整えていく方法の一つとなります。この講義では、ヨガを日常に取り入れることで日々の心身のお疲れをほぐす方法の一つになることをご提案できればと思っております。

【受講形式】会場受講のみ ※限定10名の募集となります

【受講対象】ヨガ経験・性別・年齢不問。どなたでもご参加いただけます。
 マインドフルネスや瞑想に興味のある方にもおすすめ

【予備知識】特に必要ありません

【習得知識】 1) ヨガとは何か、ヨガ哲学の八支則を知る
 2) ヨガの基本的なポーズを知る
 3) 自宅や職場で手軽にできるヨガポーズを知る

◆プログラム◆

【講師】

AHIMSA® (アヒムサヨガ) 主宰 MAKI 山口 真紀 先生

全米ヨガアライアンス認定インストラクター RYT500、クシャナヨガ認定ヨガセラピスト
 2016年ミセスワールド日本代表

1. ヨガとは？

～心と身体を繋ぐもの～ (座学)

2. ヨガ哲学の紹介

～ポーズだけがヨガじゃない～ (座学)

3. 技術者のための心身を整えるヨガ (ヨガ実践)

4. 質疑・応答

※ 実際にヨガを体験していただきます。

◆セミナーお申込要領

●申し込み方法

- ・弊社ホームページの申込欄又は、FAXかE-mailにてお申し込みください。
- ・折り返し、受講票、請求書、会場案内図をお送り致します。
- ・開催日の8日前以内のキャンセルは、お受け致しかねますので、必要に応じ代理の方のご出席をお願いします。
- ・開催日の8日前以内のキャンセルの場合、受講料の全額を申し受けます。

●お支払い方法

受講料は原則として開催前日までにお支払い願います。
 経理上、受講料のお支払いがセミナー開催後になる場合は、お支払日をお知らせ願います。
 振込み手数料は御社の御負担にて願います。

●申込先



(株)TH企画セミナーセンター

〒108-0014 東京都港区芝4-5-11-5F
 TEL:03-6435-1138 FAX:03-6435-3685
 E-mail:th@thplan.com

検索 TH企画 → サイト内検索 1020 (開催日)

詳細、その他のセミナーは、ホームページをご覧ください。

<https://www.thplan.com/>

●申込書・2022年10月20日(木)「技術者のためのヨガワークショップ」

会社名	〒	住所
TEL		FAX
正式所属		正式所属
受講者名		受講者名
E-mail		E-mail
振込み予定		通信欄