

# インドの伝統的ヨーガに基づく YOGA

予約不要  
学会参加者限定  
無料

*Morning*



-ストレス・マネジメントとしてのヨーガ療法の体験-  
呼吸法・緊張と弛緩・マインドフルネス・  
インドの伝統的ヨーガを体験し、早朝の河原でリフレッシュ  
サンスクリット語では「ヨガ」ではなく「ヨーガ」と言います

## 6月28日 (日) 7:30~8:00

■ホテル磯部ガーデン (学会場) 1Fフロント前7:20集合  
集合後、ホテル横の河原に移動。雨天時は2F鳳凰の間・第4会場で実施。

■コーディネーター：新井清美 (信州大学)

■講師：善如寺留美子 (NPO法人群馬ヨーガ療法士会幹事長)

どのような服装でもできるヨーガですが、動きやすい服装、かかとの低い靴をお勧めします。