

主催 NPO 法人日本ヨガ連盟

URL <http://www.npo-yoga.com/>

facebook <http://www.facebook.com/nippon.yoga.union>

ココロの健康を考える

イキイキ生活サポート講座

現代人の多くの方が感じているストレス。過度になると様々な心身の症状が現れます。その症状について正しく理解し、自分や身近な人などのことをサポートする方法を考える講座です。

また、ストレスと密接に関連していると言われているセロトニン神経は、脳や内臓に存在し、自律神経の調子を整え、心身に意欲や活力をもたらす働きがあります。セロトニンヨガにより、歩行・呼吸・リズム運動などを取り入れながら心の免疫力を高めていきます。

平成 26 年 2 月 11 日 (火)

開催時間 9:45～11:45

(開場&受付開始 9:15～)

会場 エルパーク仙台

フィットネススタジオ

参加費 2,000 円

当日の流れ

9:45 開会&挨拶

第 1 部 講演 ココロの病～症状とその原因からの回復の道～

講師 仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)

主幹 (精神科医) 大類 真嗣

10:45 第 2 部 講義&実技 セロトニン神経の活性化について

講師 NPO 法人日本 YOGA 連盟 認定インストラクター

11:45 閉会

お申込み方法

(1) 申込みフォームより

こくちーず URL <http://kokucheese.com/event/index/132225/>

または、右記 QR コードを携帯電話で読み取りログイン

(2) e-mail から

お名前、お電話、e-mail を nyu.miyagisendai@gmail.com 迄送信



主催&お問合せ NPO 法人日本ヨガ連盟宮城仙台エリア nyu.miyagisendai@gmail.com