

2023
10/14
(SAT)
10:00-11:00

対面開催

マインドフル ヨガ

心と体をいわたるセルフケアヨガ



マインドフル・ヨガは、ご自身の心や体の状態を変えようとせず、そのままに気づき、サポートする態度で体を動かします。柔軟性を高めたり、特定のポーズが取れるようになることを目指すヨガとは異なります。一人一人違うご自身の体に尋ねながら、必要なサポートを選ぶ実践です。対面とオンラインから受講方法が選べます。

対面開催

日時 2023年10月14日(土) 10:00-11:00

場所 浜脇公民館 2階 第1和室

所在地：西宮市浜脇町5-14 TEL：0798-26-0656

アクセス：阪神電車「西宮」駅南へ徒歩8分、

阪急バス「石在町」停留所南西へ徒歩7分

無料駐車場6台有（公民館前に有料駐車場もございます）

持ち物等

服装はヨガウェアでなくても結構です。締め付けの少ない、寬ぎやすい服装でお越しください。マットは準備があります。



講師：清瀬(竹本) 千彰

公認心理師、臨床心理士
全米ヨガアライアンス認定RYT500
資格取得（ケンハラクマ先生）
IMCJ認定マインドフルネス・
コンパッションヨガ講師
Trauma-Sensitive Mindfulness講師
トレーニング受講

オンライン開催

日時 10月16・23・30日月曜日10:00-11:00
毎週土曜日8:00-8:45（10月14日土曜日を除く）

開催方法 ZOOMというアプリを使用します。

料金

オンライン・対面：4,400円/月 対面のみ：1,000円/回（税込）

お申込みは
こちらから



マインドフルネスの広場



（医）内海慈仁会 有馬病院
<https://mindfulness.arimahp.or.jp>

〒651-1412 西宮市山口町下山口1637-5 有馬病院 臨床心理室