

がん患者さんのための

# ヨガ教室と

自分にやさしく  
無理をしない  
人と比べない

# 茶話会

毎月第1木曜日 15:00~16:30

附属病院2階

リハビリ科カンファランスルーム

(ファミリーマートさん向かい)

開催日

8/4 9/1

10/6 11/10



私もがん経験者です。  
共に分かち合いましょう

講師

\*11/10は第2木曜日

“Yoga for Cancer” 主宰  
清水 八恵(yae)さん



吸って～、吐いて～ 呼吸に意識を向けて、  
過去の後悔も未来への不安も無くして、  
「今、この時」を大切に愛おしく過ごしましょう♪

## ～8月のヨガのテーマ～

# 「気づきのヨガ」

「今、ここ」の自分の体験に注意を向けて、現実をあるがままに受け入れ、今の自分に「気づく」ことを目指します。呼吸や体への意識、瞑想などをしていきます。

### ☆当日の流れ☆

- 1、まずは自分の自然な呼吸に気づく
- 2、呼吸の気づき
- 3、動きの気づき
- 4、ペアになり、簡単にマッサージをし合います♪
- 5、茶話会で分かち合うことで、みなさんであたたかい気持ちになりましょう  
・・・話を聞く気づき



\* 会場のスペースの都合上、当日の参加人数によってはご参加をご遠慮いただく場合がございます。ご了承ください。



【お問い合わせ】

がん相談サロン TEL.011-616-0234

<http://web.sapmed.ac.jp/kanwa/>