

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

2/9 3/2

*2/9は第2木曜日



私もがん経験者です。
共に分かち合いましょう

講師

“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♪

～2月のヨガのテーマ～

「ストレス解消」

「ストレス」との上手な向き合い方をお伝えし、その解消法をヨガで実践していきます。

「今」に集中し続ける
「自分との対話」

がポイントになります。



★当日の流れ★

1. 「ストレスって何？」のお話
2. 「今」に集中し続ける・「自分との対話」をしながら、ヨガや呼吸法を行います。
3. 「他者との対話」として、ペアでヨガ
4. みんなでコミュニケーション



* 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/>