

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

1/12 2/9



3/2

*1/12、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♪

～1月のヨガのテーマ～

「新年の願い事」

「1年の計は元旦にあり」



ヨガのテクニックで、

自分の内側まで入って、自分の意思を明確にし、

心身に浸透させる瞑想を行います。

自分にとって本当に必要なことを感じ取っていきましょう。

♪当日の流れ♪

- 1.からだをほぐし、リラックスします。
- 2.呼吸法で、心を静め、自分の内側に意識を向けます。
- 3.瞑想で心をクリアにし、本当の声を聴きます。
- 4.心の中で決意をします！
- 5.紙に書いてみます。



* 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/>