



アロマ・ヨガ体験

アロマの香る室内で、ヨガを体験してみませんか。初めての方でも簡単にできる椅子を使ったヨガを伝授します。アロマを焚きながらヨガを行うと、リラックス効果が高まり、全身のこりやゆがみも解消されます。ヨガのベーシックトレーニングコース終了者で、ヨガ歴16年のスタッフが担当いたします。癒しの時間を体験してみませんか。

担当者：学生相談室 相談スタッフ
田澤・金澤（臨床心理士）

日時と場所

11月2日(金)

11:00～12:00

C館604教室

申し込み

先着20名

※定員に達し次第締め切ります。空きがあれば当日参加も可能です。

◆当日は動きやすい服装でおこしください。

申込方法

メールに「こころのワークショップ参加希望」と記し、氏名・学籍番号を添えて申し込んでください。

メールアドレス

gakuseisoudan@hokusei.ac.jp

問い合わせ 学生相談室

TEL (011)891-3929

E-mail gakuseisoudan@hokusei.ac.jp

