

## キャンドル・ヨガ実技開催 —心と体の健康力を高めよう—

学生サポートセンター  
カウンセリング・サポート室

学生サポートセンターでは以下の日程でヨガ実技を開催します。実技は、心身をリラックスさせる技術を習得し、心身両面にわたる健康管理に役立てることを目的にしています。今回はキャンドル・ヨガを取り入れます。この時間が自分のストレスや疲れに気づき、安らぐ機会になればと思います。

### 【内容】

- ・運動不足を解消し、体幹を強化していきます。
  - ・遠隔授業により負荷がかかりがちな肩関節や肩甲骨の柔軟性を高め、首こりや肩こり予防・改善につなげていきます。
  - ・硬くなりやすい肋骨周辺の筋肉をストレッチし、心と体を休めるための呼吸法を実践していきます。
- \*参加者の希望も取り入れて行います。

### 【講師】

原 奈都美先生

岩盤ホットヨガスタジオ COLOR ME YOGA スタジオ代表兼メインヨガ講師

- ・インド政府公認ヨーガセラピスト ヨーガ教師
- ・全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター

### 【対象】

山梨大学学生対象（全学生のうち受講希望者対象）

- \*新型コロナウイルス感染症予防の対応から換気・消毒等を徹底するため、1セッション2名程度の募集となります。

### 【日時】

- 10月28日（水） 13～17時内、4セッション開催
- 11月18日（水） 13～17時内、4セッション開催
- 12月16日（水） 13～17時内、4セッション開催



\* 希望日と時間帯を伝えて、お申し込みください。

**【その他】**

- ・マスク着用をお願いします。
- ・ヨガマットは用意します。
- ・窮屈ではない、体にゆとりのある服装で参加をしてください。
- ・汗拭きタオル、水（500ml）を持参してください。

**【開催場所】**

学生サポートセンター 甲府東キャンパス B1号館 3階 311相談室

**【申込先】**

学生サポートセンター 近藤

TEL：055-220-8565      mail：konkon@yamanashi.ac.jp