



「いよ！カフェのご案内」第2弾



【ヨガ体験に参加しませんか】

日時：2026年7月31日（金）19：00～20：30

場所：日本産業カウンセラー協会 四国支部 研修室

会費：300円（お菓子・飲み物代含む）

服装：ズボン（動きやすい服装） *抵抗がなければ靴を脱いでみませんか

みなさん、こんにちは！いかがお過ごしでしょうか。

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味しています。心と体、繋がっている状態のことを表します。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。今度の「いよ！カフェ」は、一緒にリラックスタイムを過ごしたいと思います。

♥『ヨガ体験』講師は「越智清子さん」です。

ヨガは初めての人にとっては、からだが柔らかい人がするものだとか、ヨガマットがないとできないと思われがちですが、職場やお家で椅子に座ったまま、手軽にポーズをとることができます。

今回は、椅子を使ったヨガを体験しようと思います。

ふだん、仕事や日常生活で自分の身体となかなか向き合うことができてないかもしれませんが、ヨガのポーズをすることで心とからだを感じる時間にしませんか。

手軽に体験できるように、がんばるヨガではなく、みんなで楽しみながらやっていきましょう。

*「いよ！カフェ」は、会員、非会員、受講者等々、どなたでもご参加いただける気軽な交流の場です。

ご参加希望の方は

- ① お名前（フルネーム）
- ② 連絡先（電話番号）を明記の上、以下のメール宛にお申込みください。

✉ watanabe.si@counselor.or.jp 担当：渡部