

🌿 心とからだを整える 🌿

マインドフルネス

で行うワーク

「今、この瞬間」に意識を向けて、心をやさしく整えましょう

マインドフルネスとは、今の瞬間に意識を向け、判断せずにそのままの自分や状況を受け入れることです。日々の生活に取り入れることで、ストレスの軽減や心身のリラックスにつながります。

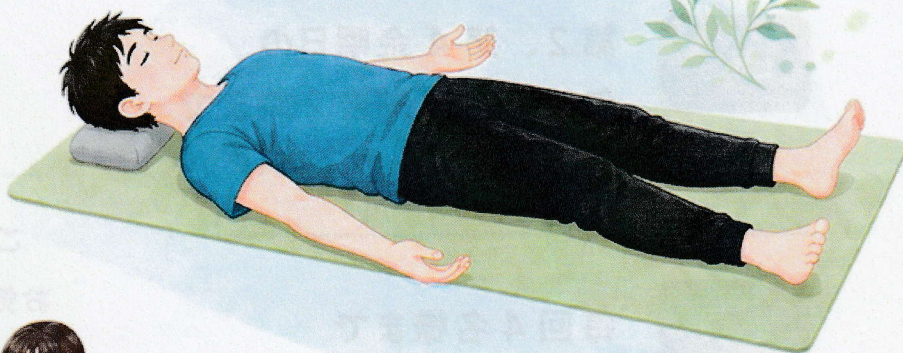
無理のない範囲で
ご自身のペースで
行いましょう。

01 横になるワーク

ヨガマットの上に横になり、目を閉じて呼吸に意識を向けましょう。

ポイント

からだの力を抜き、呼吸が自然に出入りするのを感じてみましょう。

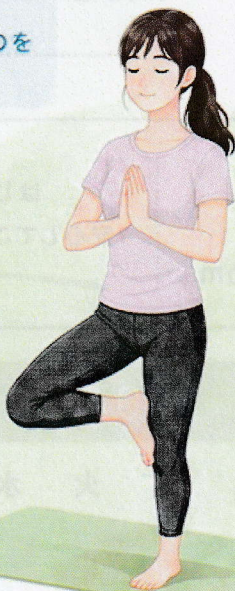


02 立つワーク

ヨガマットの上に立ち、足の裏の感覚やからだのバランスに意識を向けましょう。

ポイント

足の裏が床に触れている感覚や、呼吸とともにある感覚を感じてみましょう。

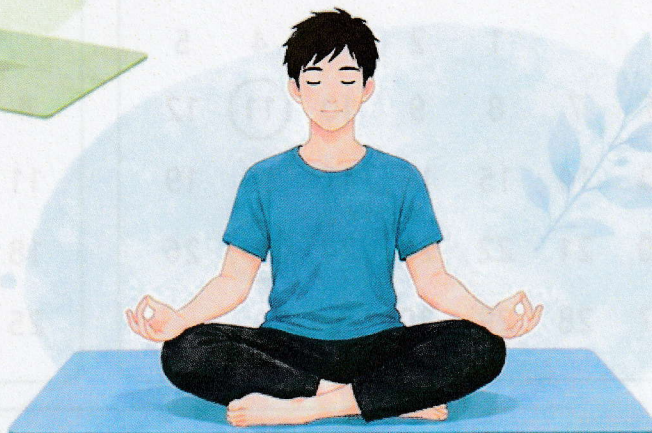


03 座って瞑想するワーク

ヨガマットの上で楽な姿勢で座り、呼吸に意識を向けて静かに過ごしましょう。

ポイント

呼吸が自然に出入りするのを感じながら、心とからだを落ち着けていきましょう。



マインドフルネスは、特別な道具や準備は必要ありません。

日々の中で少しずつ実践することで、心とからだの健やかさにつながります。



気になる点がございましたら、主催者までお気軽にお問い合わせください。