こころとからだを整える

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

無理のない範囲で
ご自身のペースで
行いましょう。

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。

続けるためのコツ
まずは
1分から

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。

気長にやる
焦らなくて
大丈夫です

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

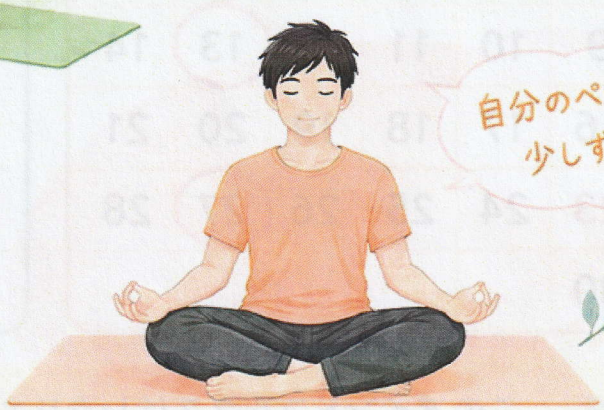
足の裏が床に触れている感覚や、
呼吸とともにある感覚を
感じてみましょう。

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、こころを落ち着けて
いきましょう。



自分のペースで
少しずつ

続けるためのコツ

まずは1分から
短くてもOK！
はじめることが大切です。

気長にやる
すぐに効果が出なくても
続けることで変わっていきます。

生活の中に取り入れる
朝・昼・夜など
自分のタイミングで。

気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。