

平成30年度駒沢学園心理相談センター主催  
第1回セミナー

# 「今ここ」を味わう

## 心のヘルスケアに有効なヨガの使い方



講師：森川 那智子 先生



(こころとからだクリニック)

ヨガでは心を馬に例えます。馬は落ち着きなく動きまわり、鬣を震わせ、ヒヒンといかないたりします。「馬に馬具を付ける」というのがヨガのもともとの意味です。馬の如き心を体につないで、落ち着かせる行為がヨガです。なので難しいポーズは一切必要ありません、ほんとはね。だからふだん着ている服のまま参加ください。足は、足指をじかに触れられるように、その場で脱げる靴下か素足だと、心地いいです。ヨガで自分の内部の感覚に注意を向けると、忘れかけていた、地に足の着いたみずみずしい自己感覚がじわっと思い出されてきます。でもね、あんまり説明しちゃうと、そう感じるべきだと思いかねないので、気ままに気楽に来てください。

参加費  
無料  
駐車場有

【日時】 5月26日(土) 14:00~15:30

【会場】 駒沢学園 心理相談センター

- ・京王線ご利用の場合  
京王相模原線稲城駅下車後、小田急バス駒沢学園行・新百合ヶ丘駅行・柿生駅北口行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。  
京王相模原線若葉台駅下車後、「下黒川」バス停から小田急バス稲城駅行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。
- ・小田急線をご利用の場合  
小田急線新百合ヶ丘駅下車後、小田急バス駒沢学園行・稲城駅行・稲城市立病院行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。
- ・稲城市バス(あいばす)をご利用の場合  
左回り循環コース・右回り循環コースともに「駒沢学園入口」で下車。

参加申し込み方法: お電話でお申し込みください

(定員20名。お申し込み多数の場合は先着順とさせていただきます)。

申し込み期間: 平成30年5月1日(火)~25日(金)

持ち物: フェイスタオル1枚と筆記用具を御持参ください。

お問い合わせ  
お申し込み

駒沢学園心理相談センター

〒206-8511 東京都稲城市坂浜238

TEL 042-350-7187

(平日: 10:00~17:00 / 土曜: 10:00~12:00)

URL [http://www.komajo.ac.jp/uni/counseling/counseling\\_seminar.html](http://www.komajo.ac.jp/uni/counseling/counseling_seminar.html)