

# 乳がん患者さんのためのヨガ教室

★日時：2020年1月18日(土) 10:00~12:00

★場所：東京共済病院 管理棟3館 講堂

★講師：綿引みのり (スタジオヨーギー公認インストラクター、全米ヨガアライアンス認定インストラクター(RYT200))

『ヨガには「つなぐ」という意味があります。心と体のつながりを感じ、心穏やかな時間を過ごしましょう。今までに感じたことのない気づきに出会えるかもしれません。ありのままのご自分でいらしてください。』



★会費：無料

★定員：約20名

★申込み先：東京共済病院 乳がん相談支援センター 大沢かおり  
直通電話：03-5794-7390

または Email: [gansoudan@tkh.meguro.tokyo.jp](mailto:gansoudan@tkh.meguro.tokyo.jp)

※お電話かメールで参加希望日とお名前をお知らせください。

★持ち物：バスタオル、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、冷える方は上着、靴下などをお持ちください。

ヨガマット、ブロックはこちらで用意いたします。

★内容：

呼吸法から始め、乳がんの方のためのアーサナや動きを取り入れ、こわばった筋肉をほぐし、身体を温めていきます。終盤は寝ながらの瞑想で深いリラクゼーションへと導いていくので、ヨガが初めての方や体力に自信のない方、現在治療中の方も含め無理せずにご参加いただけます。

瞑想は寝た状態で私たちの心に直接働きかけます。深いリラックス効果が得られるため、普通に眠るよりも深いリラクゼーション効果が得られます。

ヨガを行うことで、自分の内側と中心が感じられるようになります。今の自分に何が 필요한のか、身体や心の声に耳を傾けましょう。ありのままの自分を受け容れることで、自ずと今、必要なことが見えてきます。

※乳がんにおけるヨガの役割はがんを治すことではなく、精神の状態や生活の質を上げて、乳がんの治療を前向きに受ける状態を維持することです。

★今後の予定：(基本第3土曜日) 2020年

2月15日、3月7日、4月11日、5月9日、6月6日、7月18日、8月15日

9月19日、10月10日、11月21日、12月19日

ヨガ：綿引みのりさんのヨガ、後半にヨガニードラ