

★ ててりんくたま 第5回 ★

からだほぐし こころほぐし



2023年12月7日(木)
14:00-15:00

対面形式 先着20名

講師：社会学部准教授 越部清美

場所：EGG DOME3F 多目的練習室1・2

対象：多摩キャンパス所属の学部生・院生

持ち物：動きやすい服装
バスタオルやヨガマットなどの敷くもの
タオル・飲み物

参加費：無料

申込締切：12/6(水) 15:00



↑申込は
上記QRコードから！

今回はミニ講座を60分に拡大し、
ホーキンス・テクニーク（自然な呼吸法を用いた誰でもできる体操）などのボディワークを行います。
呼吸・体幹・骨盤など…それぞれが個々のからだに向き合いながら、
ゆったりゆったりした時間を一緒に過ごしませんか？
からだを通したセルフメンテナンスを学ぶことで、
「自分の主治医は自分」という感覚を養うきっかけづくりにもつながりますよ！

主催：多摩学生相談室 042-783-2158