

心と身体を整え、いざと言うときに備える



防災×ヨーガ療法 セミナー



参加
無料

2026 1月21日(水)

1回目 16:30-17:30

2回目 18:00-19:00

会場：ふれあい貸し会議室 品川ステーションビルNo23

東京都港区高輪4-23-5 (品川駅徒歩3分/西側)

近年増加する自然災害に備えるために、備品や情報だけでなく“落ち着いて行動できる心身の状態””ストレスへの対処”も欠かせません。

本セミナーでは、日常からの備として取り入れられる方法。

ヨーガ療法の「セルフケア、ストレスマネジメント」をご紹介します。

content

- ・ 災害時に起こりやすい心身の反応
- ・ 日頃からできるストレス対処法

お申し込み



関連教室

Relax YOGA

【60分】ストレス解消チェアヨガ
01月30日(金)17:30~19:00
場所：品川インターシティ



みんなのSHOP



ASLab.

【パフォーマンスを回復する15分】自分で出来るコンディション調整術
01月28日(水)17:30~18:10/18:30~19:10
場所：品川インターシティ



Japan Association of
Yoga Therapists

お問合せ：npo.yogatherapists.jp@gmail.com

