

セルフケアセミナー

マインドフルネス&ヨガ研修



今、このときの自分に向き合い
ココロを軽くするレッスン

日時

令和5年6月 5日(月)
7月10日(月)
11月 6日(月)
12月18日(月)

13:30~15:00 30名

15:30~17:00 30名

場所

職員会館304号室

対象

全職員

内容

マインドフルネス / ヨガ

ヨガインストラクター

講師

下谷内 梨江 氏



マインドフルネスの効果

◆ 講師 プロフィール ◆

全米ヨガアライアンスRYT200、Vinyasa Flow Yoga Teacher、BOWSPRING Teacher、Bacsic Training、Stretch-eze Trainer、筋膜リリースアドバイザー、タイマッサージセラピスト、カッサセラピスト、ヘッドスパセラピストの資格を持ち、苫小牧市永福町で岩盤浴とヨガスタジオ「UCHI YOGA」を運営している。



本研修は北海道都市職員共済組合
助成金を活用しています。

苫小牧市総務部行政監理室 働き方改革担当

TEL 0144-32-6159(直通) 2677(内線)