

# Mindfulness & Yoga

# マインドフルネス と ヨガ

## 10/16日

14:00~15:30 1F 研修室AB



無料

対象

さいたま市内在住・在勤・在学の  
18歳以上の方

定員

20名（申し込み多数の場合は抽選）

持ち物

バスタオルまたはスポーツタオル

※ヨガの実技は椅子を使った座位および立位のポーズを行います。動きやすい服装でご参加ください。

### 講座内容

マインドフルネスの入門講座です。簡単なヨガの動きと呼吸法を通して、「マインドフル」になる瞬間を体験しましょう。ココロとからだを整え、毎日をイキイキと過ごすヒントを学びます。

#### ●マインドフルネスとは？

「今の瞬間」に意識を向けて、気づき、ありのままを感じること

講師：Komi



◎ヨーガセラピスト

◎マインドフルネスプラクティショナー

スタジオ講師やデイサービスのティーチングスタッフとして活動後、現在はフリー。食べることを味わう、ぐっすり寝る、身軽に働く、心地よく暮らす。普段の生活のあらゆることが「yoga」とつながっていると広く捉えている。

お申し込み

大宮図書館ホームページ内「**イベント申し込みフォーム**」より。  
10月7日（金）20時30分締切。定員を超えた場合は抽選。  
（抽選結果は10月9日（日）迄にメールでご連絡いたします。）

## 大宮図書館

〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話：048-643-3702

FAX：048-645-0262

<https://www.omiya-library.jp>



大宮駅東口より  
徒歩15分

駐輪場・地下駐車場有り  
（駐車場は60分以降有料）