

# リラクゼーション セミナー

いつでも・どこでも・だれでもできる

## ～椅子ヨガ～

【所要時間】約60分

### ■ 内容 ■

- ・リラクゼーションとは？
- ・交感神経のはたらきについて
- ・椅子ヨガを一緒にやってみよう！

正しい姿勢

呼吸法

椅子ヨガ実践

- ・感想シェアタイム

