

# リラックスアロマ デラックス

～ゆったりヨガと瞑想～

実施日時：5月28日（土）13：30～14：40（通常より短い時間です）

温かい季節になってきました♪花粉症の方には辛い時期でもありますね。

季節の変わり目は心身の変化も生じやすい時期でもあります。

呼吸を整えながら、ゆっくりと体を動かし、自分の心身に気持ちを集中させることで、自分の体のメンテナンスをする機会を作りませんか？

【実施内容】 実施場所：和室

★お香を焚き、瞑想音楽の流れた空間の中で、深い呼吸を意識して瞑想タイム♪

★呼吸を整えながら、筋肉をゆっくりとしたペースを意識して伸ばします。

⇒自身の体に向き合います！！

★横になり、お香とヒーリング音楽の流れた空間の中で、ゆったりと眠ります。

⇒自身の心に向き合います！！

※眠れなくても、ゆったりと目を閉じているだけでも脳は休まり、脳疲労の

改善に繋がります♪

★最後にハーブティーを飲んで、点数と一言感想を言い合って終了です♪

⇒少し高級なハーブティーをお出しします♪

参加希望

氏名	利用形態	氏名	利用形態
	DC 利用 PM 利用		DC 利用 PM 利用
	DC 利用 PM 利用		DC 利用 PM 利用
	DC 利用 PM 利用		DC 利用 PM 利用
	DC 利用 PM 利用		DC 利用 PM 利用