

# 乳がん患者さんのための

## ヨガ教室&ヒプノセラピーのリラクゼーション

★日時：2016年7月23日(土) 10:00~12:00

★場所：東京共済病院 管理棟3階講堂

★講師：綿引みのり (ヨガ-公認インストラクター、全米ヨガアライアンス認定インストラクター (RYT200))

宮崎ますみ (女優、エッセイスト、ヒプノセラピスト / 米国催眠療法協会、米国催眠士協会認定講師)

『ヨガには「つなぐ」という意味があります。心と体のつながりを感じ、心穏やかな時間を過ごしましょう。今までに感じたことのない気づきに出会えるかもしれません。ありのままのご自分でいらしてください。』

★会費：1,000円

★定員：20名 (7月の会場は講堂になります)

★申込み先：東京共済病院 がん相談支援センター 大沢かおり

直通電話：03-5794-7390

または Email：[gansoudan@tkh.meguro.tokyo.jp](mailto:gansoudan@tkh.meguro.tokyo.jp)

※お電話かメールでお名前をお知らせください。

★持ち物：バスタオル、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、冷える方は上着、靴下などをお持ちください。ヨガマットはこちらで用意いたします。

※着替えコーナーを設置します。ご利用ください。

★内容：

呼吸法から始め、乳がんの方のためのアーサナや動きを取り入れ、こわばった筋肉をほぐし、身体を暖めていきます。ヨガを行うことで、自分の内側と中心が感じられるようになります。今の自分に何が必要なのか、身体や心の声に耳を傾けましょう。ありのままの自分を受け容れることで、自ずと今、必要なことが見えてきます。

※乳がんにおけるヨガの役割はがんを治すことではなく、精神の状態や生活の質を上げて、乳がんの治療を前向きに受ける状態を維持することです。

後半は、自律神経を整えストレスを緩和するリラクゼーションをご説明ののち、誘導していきます。イメージの世界を漂いながら不安な気持ちを優しく溶かしていきましょう。心をほぐせば身体が緩み、副交感神経が優位になることで免疫力を高め、自己治癒力を活性化させます。

