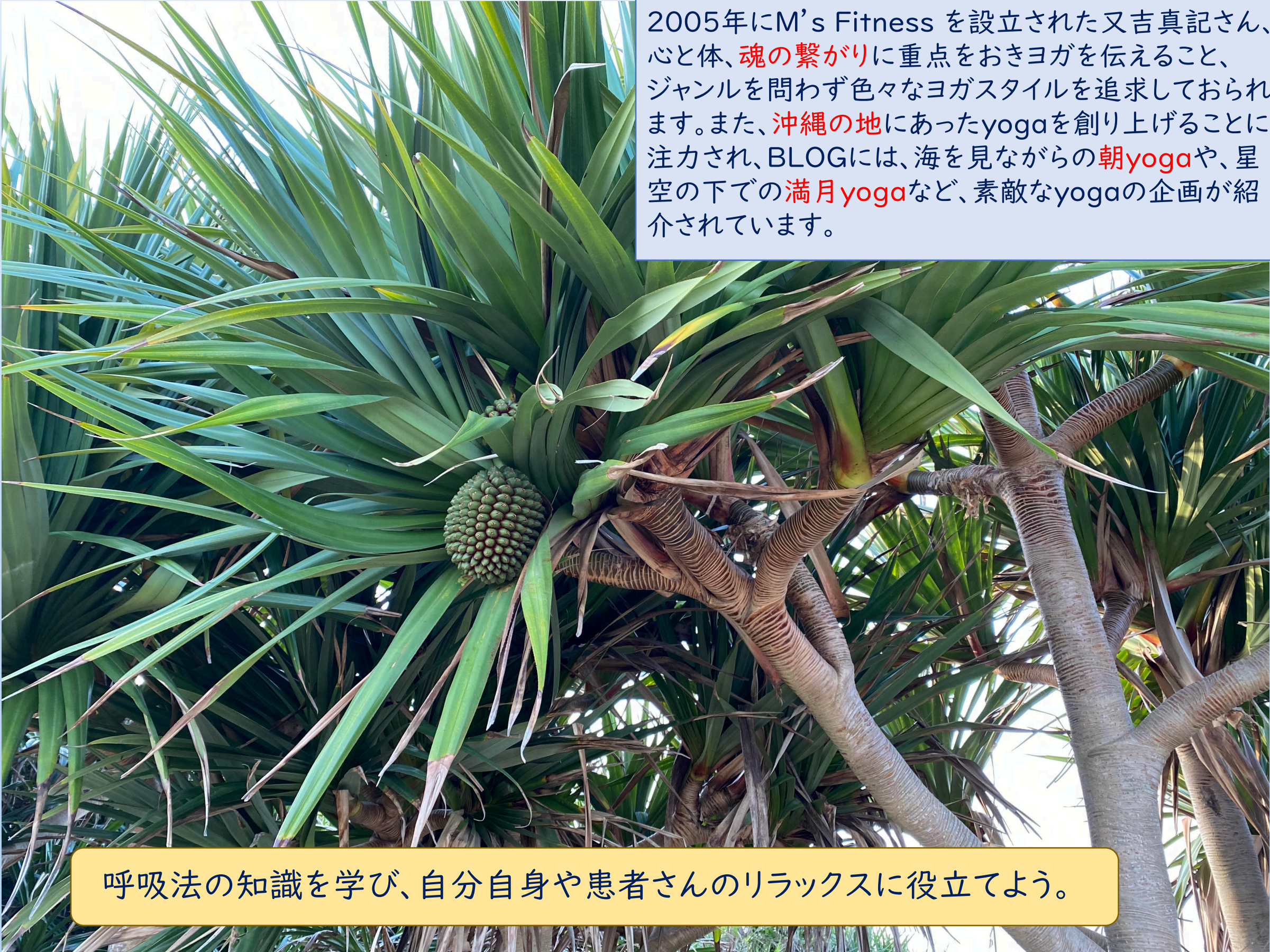


第98回 沖縄県精神看護研究会 心身の緊張をほぐすリラクセーションを体験しよう

- ・ 講師：又吉真記 氏 (M's fitness主宰)
- ・ 日時：2023年6月24日(土)13:30～15:30
- ・ 場所：名桜大学学生会館SAKURAUM6階 スカイホールA
- ・ 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



2005年にM's Fitness を設立された又吉真記さん、心と体、魂の繋がりに重点をおきヨガを伝えること、ジャンルを問わず色々なヨガスタイルを追求しておられます。また、沖縄の地にあったyogaを創り上げることに注力され、BLOGには、海を見ながらの朝yogaや、星空の下での満月yogaなど、素敵なyogaの企画が紹介されています。

呼吸法の知識を学び、自分自身や患者さんのリラクセスに役立てよう。

◆申込み先：名桜大学看護実践教育研究センター Tel：0980-51-1555(土,日,祝除く)

★お申込みは、下記URLまたは右記のQRコードよりお申込みください。

<https://forms.gle/A8UwhZ6hfX5s35Pb6>

◆問い合わせ先：村上：m.murakami@meio-u.ac.jp Tel 0980-51-1036

名桜大学人間健康学部看護学科 精神看護

