

# ストレス・マネージメント

## 心の波を穏やかに

ストレス過多の現代。

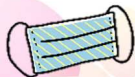
インド古来からの贈り物ヨーガの智慧で、自分の気持ちに寄り添い、感情の動きを安定させ、自分自身にあったストレスから解放された生活を送れる方法を見つけていきましょう。

日時	2022年3月6日(日) 14:00~16:00
会場	出羽庄内国際村 2階 和習室 (鶴岡市伊勢原町 8-32)
対象	関心のある方
参加費	無料
定員	15名(先着順)
講師	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 佐藤健志「ぐっち」氏



### 講師プロフィール

神奈川県川崎市出身。2011年より鶴岡市在住。  
アジア放浪中にインドを訪れ、インド文化に触れる。今まで蓄積された、不健康要素を改善するため、2012年3月インドに旅立ち、ヨーガを学ぶ。帰国後、精神的肉体的に起こった自身の変化に気づき、ヨーガの素晴らしさを伝える事を決心する。



※マスクを着用してご参加ください。  
※新型コロナウイルス感染防止のため、会場が変更になる場合があります。

### 「山形県庄内発！こころを元気にするプロジェクト」

庄内2市3町(鶴岡市、酒田市、庄内町、遊佐町、三川町)に住んでいるメンバーが運営委員会を立ち上げて、「自殺に特効薬はない」、「自殺にフタをしない」、「自殺の問題を特別なこととしない」というテーマで様々な自殺予防の活動に取り組んでいます。

お問い合わせ  
お申し込み

特定非営利活動法人 **ぼらんたす**

TEL:0235-33-8730 (TELは平日 10:00~15:00)

FAX:0235-35-0433

MAIL: info@voluntas-npo.com