

看護職・介護職のための
「自分を整える」
瞑想ヨガWS

仕事のときも「自分自身」でいられたら・・・
緊張を少しゆるめて、リラックスできたら・・・

仕事はどんなに楽しくなるだろう

自分はどんなケアを提供できるのだろう

「自分を整える」ことに焦点を当てながら、ヨガや瞑想を通じて
自分との向き合い方、働き方を考えるワークショップです

■日時：2018.8.26 (日) 13:00 - 16:00

■場所：ダイナーシング ぐらんど

神戸市中央区脇浜町三丁目5-22-2 (小柴クリニック南隣)

阪神春日野道駅より 徒歩2分

■対象：看護職、介護職、その他医療や介護の仕事に従事している方

※介護施設、病院など勤務場所は問いません

※ヨガや瞑想や瞑想が初めての方、体の硬い方もご参加いただけます

■参加費：3,500円 (お茶付き)

■お申し込み & お問い合わせ：

floweringyoga@gmail.com (八幡まで)

講師：八幡 祐子 (やはたゆうこ)

病棟勤務、治験コーディネーターを経て、現在はデ
イサービスで看護師をしながら一般向けのヨガクラ
スを開催。ブログ→「ヨガナース日記」

<https://ameblo.jp/yoganurse/>

