

自宅から参加できるオンラインヨガ（ライブ配信）

立教学院健康保険組合

今年度第2回目の健康セミナーは、zoomを利用した自宅で行えるオンラインヨガ講座を開催いたします。インターネットが利用できる環境があれば、スマートフォンやタブレット、パソコンからログインすることでご参加いただけます。講師には、オンラインヨガの経験豊かなインストラクターの橋本理恵先生をお迎えいたします。双方向ライブ配信となりますので、当日は講師から適宜指導を受けることが可能です。在宅勤務の方も、仕事から帰宅された方も、ヨガでリフレッシュしてみませんか？ご家族皆様さんでご参加いただけます。事前に、zoom利用環境を整えたくうえで、ご参加ください。

配信日時：令和2年11月20日（金）19:00～20:00

参加方法：申込み時に折り返し送信される確認メールをご参照ください。

受講場所：ご自宅等で任意の場所をご用意ください。

（PC、タブレット、スマートフォン、等の情報機器がおけるところ、エクササイズするスペースのあるところ）

準備するもの：①動画を視聴できる情報機器（PC、タブレット、スマートフォン、など）

②ヨガマット（もしくはクッション性のある敷物）

その他：事前に、zoomの利用を可能にしておいてください。

受講当日は、動きやすい服装でご参加ください。

双方向ライブ配信になりますので、参加者の方の画像も映ります。映りたくない場合は、zoom内の機能を使ってビデオをオフにしてご参加ください。

申込方法：10/30（金）～11/13（金） 健保サイトにて受付

*10/30（金）に受付画面が健保サイトにアップされます。



講師：橋本理恵先生（はしもとりえ）先生

全米ヨガアライアンスTTC500終了（南インド）。

全米ヨガアライアンスTTC200終了（ハワイ州マウイ島）。

Yogarati Tokyo、Asapta Yoga、Tabi Yogaを主催。

世界中でオンライン化が進む中、ヨガをオンラインで受講している方々からは「家だと気軽に参加できる」というお声が届いています。

ヨガとは『心に浮かんできた考えを正しい方向に導いていくこと』です。深い呼吸と深いリラクセスを、ヨガを通して体験するのはいかがでしょうか。

ご参加をお待ちしています。