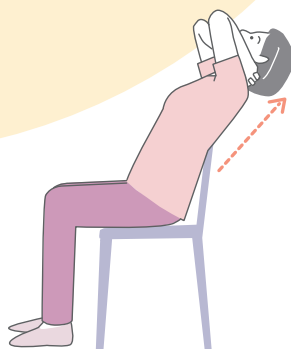




2025

休む力を養う

～楽しく学ぶ休養学とそのまま眠れるヨガ～



講師：真弓 佳伸（株式会社 ベネクス）
中畠 綾香（リカバリーヨガ講師）

ストレス社会においては、自身の心身の健康を保つことが大切です。そのためには、身体的、社会的、精神的な健康能力を良好な状態として持続させることが重要になります。

本講座では、健康の3要素「運動」「栄養」「休養」のなかでも、とくに「休養」に着目し、いかに質の高い休養がとれるかを、休養学の観点から、「睡眠」と「概日リズム」を中心に学びます。また、本講座は座学に加えて、良質な睡眠につながる「そのまま眠れるヨガ」も楽しく実践をしていただきます。心身ともにリフレッシュしましょう！

休む力を養う ～楽しく学ぶ休養学とそのまま眠れるヨガ～ 1回完結

5/10(土)

時間 14:00～16:00

受講料 3,300円



玉川大学継続学習センター

〒194-8610 東京都町田市玉川学園6-1-1

お申込受付
お問い合わせ

URL www.tamagawa-tucl.com/
MAIL tucl@tamagawa.ac.jp
TEL 042-739-8895
(火曜日～土曜日 9:00～17:00)



TUCL
Tamagawa University Continuous Learning