



夏のリフレッシュセミナー【湖遊館】

“笑顔インフルエンサー®”

市川さゆりさんによる
ストレスオフ・ヨガを
健サポ(ポイント付き動画)
で配信します！



野外ヨガ 実演（令和3年度夏の元気いきいきリフレッシュセミナー）

【講師】『合同会社 LINO』代表 笑顔インフルエンサー® 市川 さゆり さん

「令和3年度夏の元気いきいきリフレッシュセミナー」で行いました、市川さゆり講師によるストレスオフ・ヨガを健サポにアップいたしました。

ご自宅で野外気分になってリフレッシュしたり、職場でストレスオフや自律神経改善に役立ててみてはいかがでしょうか。約1時間に圧縮編集した通しバージョンとそれぞれのレッスンに分けたバージョンを用意しました。いずれもポイント付きですので視聴によるポイントも貯まります。レッスンごとのバージョン（3コンテンツ）は実践によるポイント付与もありますので是非トライしてください。

▶ ストレスオフ／自律神経改善プログラム

【心身のバランスを整えるマインドフルネスヨガ】

～呼吸によるセルフマネジメント法～

- 心を豊かにする呼吸法（15分）
- 全身を丁寧に感じるゆったりヨガ（31分）
- 全身の力を脱力リラックスセッションヨガ
&呼吸瞑想（20分）

