



会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず



## 第 19 回 ヨガ瞑想

ヨガ瞑想(ストレッチ瞑想)をいつ行うか決めておきましょう。

---

---

---

---

行うヨガのポーズ(ストレッチのポーズ)を選んで、メニューを組んでみましょう。

---

---

---

---

ヨガ瞑想(ストレッチ瞑想)をやってどんな印象を受けましたか？ボディスキャンや静座瞑想よりも取り組みやすいでしょうか？自分の好きな方を中心に瞑想習慣にしていきたいと思います。

---

---

---

---