

## JAL サンライト Wellness 活動報告書

日時： 2019年 8月26日(月) 16:30～18:30 2部制

場所： 羽田空港第一ターミナル 4階ブリーフィングルーム

参加者： 15名 (JSL 14名、KENPO 1名)

講師： Yogoni Labo Akasha 代表 小田島夕紀 氏

目的： JSLからの参加者は、全員がWellnessリーダーであり、ヨガの基本である呼吸法を習得し、自分自信のメンタルヘルス増進に役立てていただくほか、職場の同僚の皆さんにもヨガの魅了と呼吸法の大切さを伝えていただくことを目的に開催した。

内容： ・小田島講師から、冒頭ヨガにおける呼吸法的重要性について説明をいただき、参加者が呼吸法の練習を行なった。  
・椅子に座ったままの姿勢で出来る簡単なヨガのポーズをご紹介いただき、先生の動作を真似て参加者もポーズを取った。  
・約30分にわたり、様々なポーズを実施し、最後に呼吸を整えて終了。  
・その後参加者からの質問を受けつけた。

以上



呼吸法についてお話を聞く



先生を真似てポーズ