

# スペシャルオリンピックス日本 Zoomでつながるオンラインヨガ



心を整え集中力を高めるヨガプログラム



2020年11月8日(日) 14:00~14:30

参加費 : 無料

参加対象 : SOアスリート、SOファミリー

参加人数:100名(先着順)

参加申込 : <https://forms.gle/4GVBGg7e7JPFgxvJ7>

## 「はじめてのヨガ～身体が整うと心が整う～」

簡単な呼吸法とゆっくりとした動作で、スポーツを行う上で大切な感覚機能の向上や筋の柔軟性を高めていきます。

整った姿勢と深い呼吸で心に働きかけるヨガを  
全国の仲間と一緒に楽しく体験しましょう！



講師:山内やよい 博士(スポーツ科学)

大学で教鞭をとる傍ら、スポーツ選手の為のヨガ指導、がんサバイバーや障がいのある方へのヨガクラスを開催している。ヨガとメンタルヘルスについての企業向け講演なども手掛ける。



公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
お問い合わせ:[son\\_program@son.or.jp](mailto:son_program@son.or.jp)

