

# 誘導瞑想

～ 心とカラダをリフレッシュ ～

プリズム

## Prism®を体験しよう！

### 瞑想とは？

ぼーっとしている時に働くDMN（デフォルトモードネットワーク）の過剰な動きを抑制すると言われています。人間の脳は、1日のおよそ半分以上を自動的な思考にとられDMNの消費量は脳のエネルギーの60～80%を占めるとも言われています。これは脳疲労にもつながり、集中力の低下燃え尽き症候群の1つの要因とも言われています。是非この機会に、心とカラダをリフレッシュしませんか？

講師：小倉 麻衣子先生



#### 【講師プロフィール】

心と体をつなぐボディワーカー

大手スポーツジム、パーソナルトレーニングスタジオ、ピラティススタジオで経験を積む。体と心の両方のコンディショニングの大切さを感じ、深く筋肉をリリースするYamuna®メソッドやメンタル面にもアプローチするエネルギーボディワークのPrism®を取得。現在、mellow conditioning studio主宰。お客様のその時の体調や気分を見ながら、お一人お一人に寄り添って、多角的なアプローチを得意と



令和3年

11月22日(月)

時間 10:00～11:00(受付開始9:30～)

会場 三条市栄体育館 多目的室1

定員 15名(定員になり次第締切)

【参加費】 りんぐる会員 無料 / 非りんぐる会員 ¥500(傷害保険料込み)

【持ち物】 ・ヨガマット ・頭の下にしく枕またはタオル ・ひざ掛け(冷えが気になる方)

【Prism®に参加される方は事前申込みが必要です】

- ①申込書で申込み ⇒ 体育文化会館 または 栄体育館へ申込書を提出してください
- ②電話で申込み ⇒ 栄体育館へお願いします

おねがい

\*体調が悪い方(発熱・のどの痛み等風邪症状のある方)は参加をご遠慮ください。

\*休憩時間等も含め、お隣の方との距離は出来るだけ2mを確保してください。

\*運動時は強制しませんが、館内移動時や会話する時等、マスク着用をお願い致します。

【お問合せ・お申込み】

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる事務局(三条市栄体育館内)

0256-45-1150

Let's enjoy sports!

**Ringle!**  
since 2008

Sanjo sports club Ringle

<http://www.ringlesanjo.org/>

《R3.11.22 Prism® 申込書》

氏 名： \_\_\_\_\_

会員番号： \_\_\_\_\_

※ 住 所： \_\_\_\_\_

※ 連絡先： \_\_\_\_\_

※ 非りんぐる会員の方は住所・連絡先の記入をお願いいたします。

