

6月21日

在宅医療を支えるヨガセラピー
Employee Experienceの向上
Report

生憎の雨の中沢山のご参加
ありがとうございました

雨の中でしたが、
日本世がメディカル協会の代表理事
岡部先生に来て頂いて、とても
和やかな雰囲気の中研修が始まりました！



楽しい講義



ヨガの印象全然変わってしまう！
くらいとっても楽しくて
実践的な講義で、講義中にも
ちょっと体を動かしたり、
呼吸法を試したり...楽しみながら
進んでいく講義でした！



無理なポーズはしない！

これもヨガなの？っていうくらい
とっても楽なポーズで精神的にもリラックス
できました。本当に業務の合間にちょっ
と一息って大事なのですね！事なのだと
改めて実感しました。



自分を癒すって大事！



セルフケアって本当に大事！
業務のちょっとした合間に体を伸ばしたり
呼吸を整えるだけでもリラックスできる！
そしてそれが大事★