

身体感覚を通じた自分との対話、自己理解

～ アーユルヴェーダの知恵～

- 自分の体と向き合い、自分自身の理解を深める体験ができるワークショップ 🌿
- 不安や緊張といった感情のコントロールにも役に立ちます

日時: 12月4日(水) 16:20～17:50

場所: 8号館 1F 81011教室

定員: 20名(先着順) 参加費: 無料



講師: 森未向先生 (人間塾アレーティア代表、
日本トランスパーソナル学会 常任理事)

⇐ 詳細・お申込みは、[学生相談室HP](#)へ

