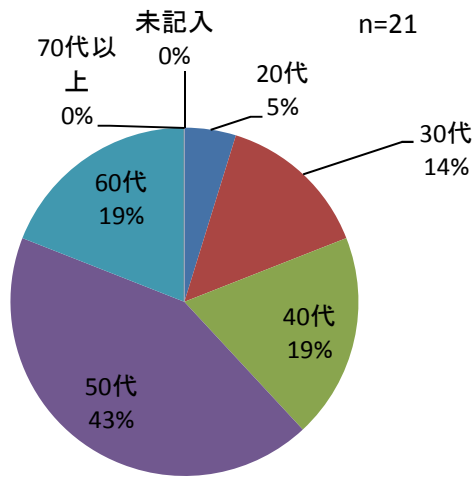
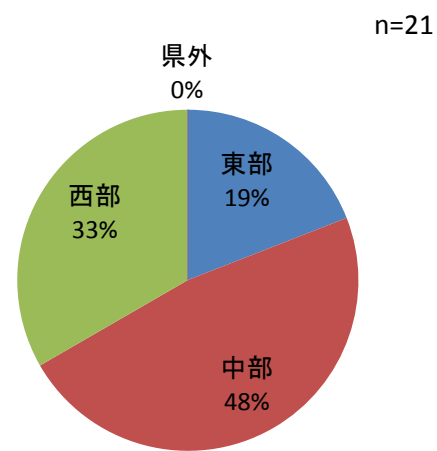


2014年12月13日アンケート結果

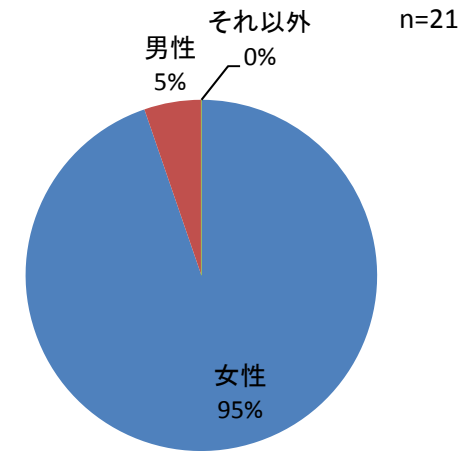
年代



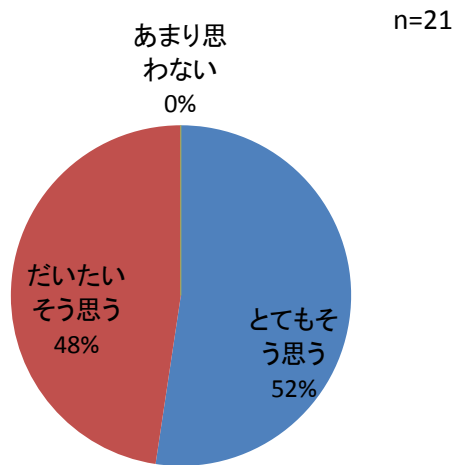
地域



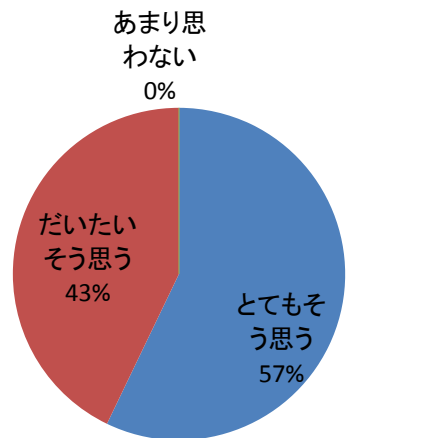
性別



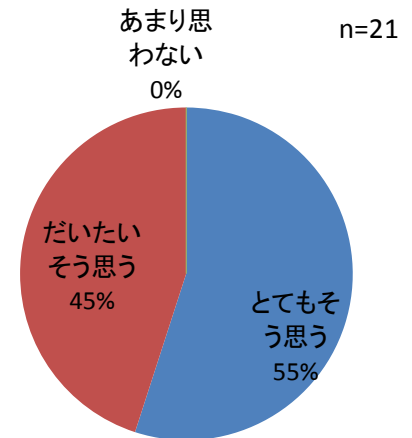
1エンパワメントの理解

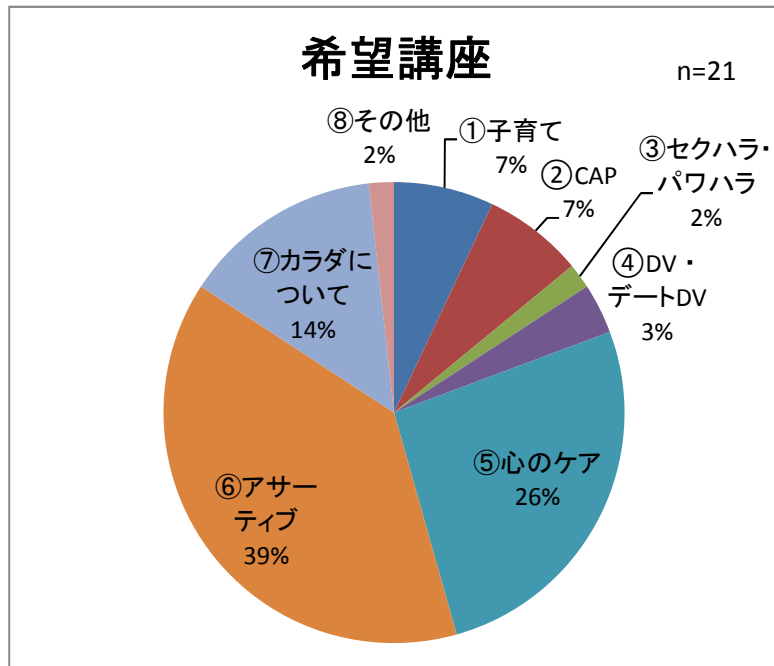


2安定を図る方法を知ることができましたか



3それぞれの活動や仕事に生かすことが出来る





【感想】

- 慈しみと共感の瞑想をやりたかったです。
- 身体のリラクゼーションが出来たと思います。良かったです。
- 今日教えていただいたことを実践して、今後の生活に活かしたいと思います。
- 自分の体・心であるにもかかわらず、思うようにならない事がある。そんな時、感情に支配されてしまうようだ。今日のヨガ、瞑想を思い出し、自分に優しくそして自分が平静な心で行動できるようにしたい。
- 無になることが、こんなに安らぐことだと思いませんでした。
- 大切な時間になりました。森田先生ありがとうございました。
- ヨガ後の共感についての話しはとても考えさせられた。
- とても参考になりました
- とてもゆったりとした穏やかな時間を過ごせました。ありがとうございました。
- とても良かったです
- ヨガによって「自分の心と身体に優しく」と言う言葉が印象に残りました。そのことで人にも優しくなれるのかな。
- 忘れないように実践せねば 自分を大切にね。
- 波の音、小鳥の歌声、より深く、自然に抱かれて、ここちよかったです。

- 呼吸法、自分の呼吸、息苦しくなることが、多かったので、とても参考になりました。
- いつも、どこかに力が入っている状態だったので、続けると本当に体が元気になりそうです。
- 「ミュージック」ー 波の音や小鳥のさえずり、水の音を聞きながらのヨガとても心がゆったりと癒されました。
- 「アロハ・ヒーリングヨガ」ー 全身の筋肉をゆっくり使うことで全身の筋肉を感じました。普段使っていないことを痛感。
- 全身に暖かい手からのパワーを送りながら「ありがとう」と感謝の言葉を伝える。自分がいとおしくなりました。
- 「笑いヨガ」ー 意識的に笑う。筋肉の運動として笑う。皆が笑うことで伝染し本当に楽しくなって大笑いしました。
- 何分も続けて全員での大笑い(本当は30分くらい続ける・・すごい運動量！)、こんな初めての体験？！
- ゆりさんの話しにはいつも引き込まれる。知識もすごいけれど体験して実践して結果を話されるので心に入って行く。
- アロハヨガの動作やポーズの意味。ハワイの伝統とその意味。
- 日本の養護施設の在り方では・・愛着、共感力が育つ乳幼児期の一人ひとりが大切にされ愛される体験が必要・・育たない
- 社会人として生きて行く、自分として生きて行くことなど心がゆさぶられていてまだ言葉にできない。
- 体と心はとても深く関係していることを、ヨガを体験することで実感しました。何か落ち込んだり緊張したりすることがあった時、自分の体や心をリラックスさせる方法を知っておくことは、ストレスをうまくかわしていくために必要なスキルだと思います。