

student's support room presents
Global  Cafe

VOL.3

Date : Dec 6th (Fri), 2013

Time : 16 : 20 p.m. – 17 : 20 p.m.

Location : Epoc Ritsumei 21 ,2F Meeting Room

Cost : Free

For : BKC International Students

Registration required : Only 25 spaces available

Instructor : Mr. Susumu Tanaka (Certified Clinical Psychologist,
Yoga Alliance Registered Yoga Teacher (RYT-200))



『Stress Management for International Students Part 2』

Living in a foreign country can often be stressful. Have a relaxing time with other international students in this YOGA workshop!

Please bring (if possible): Tea or water

Clothes: Wear something comfortable. (Jeans could be a bit uncomfortable for Yoga poses.)

Yoga is best done on an empty stomach!

Registration: Please send your name and student's ID number via email.

Write "YOGA registration" in the subject.

(gakuseic@st.ritsumei.ac.jp)

student's support room presents
Global  Cafe

VOL.3

実施日：2013年12月6日（金）

時間：16:20 p.m. - 17:20 p.m.

場所：エポック立命 21 2階ミーティングルーム

費用：無料

対象：BKC 留学生

申し込み：25名限定

インストラクター：田中 享(スム)先生

学生サポートルームカウンセラー（臨床心理士）

全米アライアンス ヨガインストラクターコース修了(RYT-200)



『ストレスとのつきあい方 Part 2 』

みなさん日本に来てどのくらい経ちましたか？

外国で暮らすと、知らず知らずのうちにストレスがたまってくるものです。グローバルカフェでは、ヨガを通して、ストレスに対応する方法を体験してもらいたいと思います。 ※お茶とお菓子を用意しています。

<持参してほしいもの> 水またはお茶

<特記事項>

身体を動かしやすい服装で、なるべく空腹の状態でお越してください。
(ジーンズではちょっとつらいかもしれません。)

<申し込み方法>

タイトルに“ヨガの申し込み”と書いて、氏名と学生証番号を明記の上、こちらのアドレスに送信してください。

(gakuseic@st.ritsumei.ac.jp)

