



ハーブヨガ実践 10Days 課題：課題レポート  
お名前：

日時： 月 日

○本日のハーブヨガの実践について振り返ってみましょう。

Tune-in で発見できたこと・気づいたこと
姿勢美法で気づいたこと
Kotodama ワーク（紙を使った瞑想）を行ったことで感じた事・気づいた事
ハーブボールを使った坐法で気づいたこと
Seeding 瞑想で気づいたこと

【体の変化について右の図を使って書き込みましょう】

例) ストレッチが気持ちよかった。  
エネルギーの流れを感じた。  
呼吸法が難しかった・・・等

