

主催 日本ヨーガ・ニケタン

# ヨーガ療法講演会

心と体の健康法 -インド五千年の智慧に学ぶ-

## Lecture on Yoga Therapy in Ishigaki

現在、世界的にヨーガ療法が普及しているのも、ストレスに上手に対処する方法をインド五千年の智慧・ヨーガが私たちに伝えてくれているからです。私たちは学生時代のストレスから始めて、職場のストレス、人間関係のストレス、子育てのストレス等々、多くのストレスにさらされて、この一生を生きて行かねばなりません。

ヨーガの智慧を活用して人々の健康増進に寄与したい方々は勿論、ストレスに強くなりたい方、ヨーガの実習者、医療関係者、高齢者、各種依存症、精神疾患、心身症の患者さんご家族の方々、家庭や職場で忙しく暮らしている方々が手軽にできるヨーガの智慧の活用法をお伝えします。またとないこの機会を逃さずにご参加ください。本講演は来月5月に石垣島で開催予定のヨーガ教師養成講座の説明会も兼ねています。どなたでも参加できますので、ご友人等お誘い合わせの上、お出かけください。

講師 日本ヨーガ療法学会 木村慧心 理事長

開催日 4月25日（月）

時間 昼の部 14:00~15:30

夜の部 19:30~21:00

会場 石垣市健康福祉センター

参加費 無料

問合せ 日本ヨーガ・ニケタン 東京支部 E-mail [tokyo@yoganiketan.jp](mailto:tokyo@yoganiketan.jp)