

木村慧心先生に学ぶ

ヨーガ指導者から  
初心者まで

# 伝統的ヨーガとヨーガ療法

## ハーフデイセミナー

ヨーガ療法は伝統的ヨーガの叡知に基づき、科学的な研究を行い誰にでも安全に行えるよう考案された健康法です。肉体・心理・スピリチュアリティまでも含むホリスティック（全人的）な人間観に基づき、統合医療や福祉などの幅広い分野で活用されています。

今セミナーでは、木村慧心先生をお招きし、伝統的ヨーガとヨーガ療法について教えていただきます。

木村慧心先生は、スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ大師のもとでラージャ・ヨーガ・アチャルヤ/阿闍梨となられた後、現在は（一社）日本ヨーガ療法学会理事長として、WHOに招聘されヨーガ指導の基準策定に参加されるなど世界で活躍されています。

木村慧心先生の指導を直接受けることができるたいへん貴重な機会ですので、万障お繰り合わせの上ぜひご参加ください。ヒマラヤに伝わる本物の伝統的ヨーガとヨーガ療法について慧心先生から学び、生活習慣病予防、フレイル予防、ストレス対策、免疫力向上など日々の健康づくりに役立てましょう。



【日時】 11月13日（金） 13:00～16:00

【会場】 南方東コミュニティセンター

宮崎県延岡市西階町1丁目4183番地1

【参加費】 3000円

【定員】 30名 <<要予約>>

- \* 新型コロナウイルス感染予防対策として、マスクの着用、手指消毒にご協力お願いいたします。会場は、ソーシャルディスタンスを保つために十分なスペースを確保しています。
- \* 動きやすい服装でご参加ください。

【お申し込み・お問合せ】 ・下記までメールかお電話でお願いいたします。

mail>>yoga.kenpoku@gmail.com

Tel>>090-8299-9762 (依田)

NPO法人日本ヨーガ療法士協会・宮崎 けんぼくヨーガ療法の会

