

～ヨーガの叡智で心と身体を健やかに～

# セルフケアのためのヨーガ療法

木村慧心先生



ヨーガ療法は伝統的なヨーガを科学的な研究をもとに、現代人のニーズにあうように作られました。「今ここ」に生じてくる身体や呼吸の感覚を感じ取りながら体操や呼吸法を行う事で自分の身体や心を意識する習慣が身についてきます。病気や介護予防、ストレス軽減やセルフケア法として、日々の暮らしに伝統的ヨーガの智慧をどのように活かせるのか、慧心先生のお話をこの機会に是非聞いてみませんか。

(誰でも体験できる実習あり)

講師：木村慧心先生

- ・ (一社)日本ヨーガ療法学会理事長
- ・ インドsVYASAヨーガ大学大学院客員教授
- ・ WHO(世界保健機構)ヨーガ指導基準・策定作業部会委員
- ・ 世界ヨーガ療法連合 Global Consortium On Yoga Therapy(GCYT) 創設役員
- ・ アジア太平洋ヨーガ療法会議代表役員
- ・ sVYASAヨーガ大学DDEコース in Japan 日本総責任者
- ・ 日本ヨーガ・ニケタン名誉顧問
- ・ NPO法人日本ヨーガ療法士協会代表
- ・ 日本アーユルヴェーダ学会理事
- ・ 日本統合医療学会理事 (支部委員長)

日本ヨーガ・ニケタン主催

ヨーガ療法

ハーフデイセミナー・沖縄

9/11(日) 10:00~12:30

会場：浦添市産業振興センター 結の街3階中研修室

\* Zoomオンライン参加も可能 (URLは後日お送りします。)

参加費：2200円

申し込み：日本ヨーガ・ニケタンwebサイトにて  
<https://www.yoganiketan.jp/>

問い合わせ：NPOヨーガ療法士協会・沖縄  
yogatherapy.okinawa@gmail.com  
080-1718-1443 安達



-----キリトリ-----

9月11日(日) 10:00~12:30  
参加します ( )

お名前：  
住所：  
ご連絡先：