

～ヨーガの叡智に学ぶ～

# 心と体の健康法・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。

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

2/9(日) 10:00～12:30

会場：名護博物館・本館 1F 屋内体験学習室

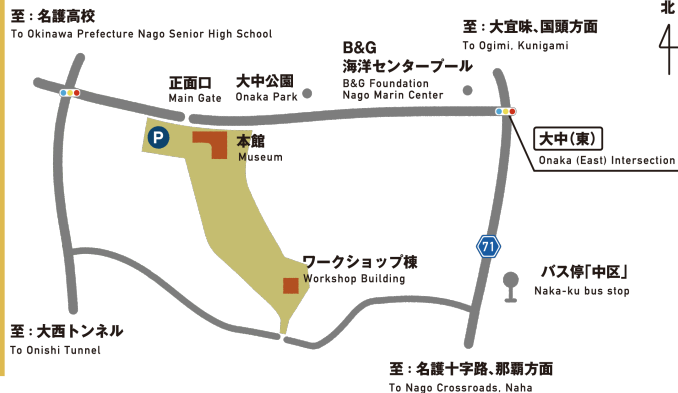
参加費：2200円

\* zoomオンライン参加も可能

(URLは後日お送りします。)

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



<交通>

バス：20番（名護西線）、77番（名護東線）をご利用の場合  
→「中区（ナカク）」停留所下車 徒歩7分  
車：沖縄自動車道 許田インターより約14分