

# ヨーガ療法ハーフデイセミナー in なごや

## 初心者も！指導者も！もっと分かる！！ ヨーガで健康になる秘密

### セミナー内容

- ・ヨーガについてのお話
- ・ヨーガ療法の実習（体操 / 呼吸法 / 瞑想）
- ・質疑応答

### こんなお困り事はヨーガ療法にお任せ！

- ・寝つきが悪い・眠りが浅い
- ・疲れがとれない・頭の中がモヤモヤする
- ・自律神経が乱れやすい・不安を感じやすい
- ・自己肯定感を高めたい・など

### こんな人にもオススメです！

- ・いつまでも元気でいたい・若々しくいたい
- ・健康で長生きしたい・メンタルを強くしたい
- ・認知症予防法を知りたい
- ・体に無理のない運動方法を知りたい・など

日時

2026年2月11日(水・祝)  
10:00～14:00

会場

ウィルあいち  
(2階特別会議室)



参加費

3,300円  
(会場&オンライン)

申込先

<https://ws.formzu.net/fgen/S37188290/>  
または右上のQRコードからお申込み下さい

※ヨガマット(または敷物)・ご軽食・お飲み物をご持参下さい



### 講師：木村慧心先生

1947年群馬県前橋市生まれ、1969年東京教育大学理学部卒業。インド・ヒマラヤに渡り、スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ大師より聖名（ギヤーナ・ヨーギ）を拝受して得度し、伝統的なヨガを指導していました。しかし、一般の人や心身に不調を持つ人にもヨガをしてもらえるようにと、伝統的なヨガと科学的なアプローチを組み合わせたヨーガ療法を発展させました。その功績は、ヨガの発祥の地インドにも受け入れられ、第1回インド首相賞を授与されました。日本唯一のヨガの学会「日本ヨーガ療法学会」を設立するなど、ヨーガ療法の普及やヨーガ療法士の育成に力を入れています。日本統合医療学会と日本アーユルヴェーダ学会の理事、日本ヨーガ・ニケタン名誉顧問などを兼任し、国外では、インドのsVYASA ヨガ大学院客員教授やWHOのヨーガ指導基準・策定作業部会委員、世界ヨーガ療法連合、アジア太平洋ヨーガ療法会議代表役員などの要職を務めています。