

心と体を整える

ヨーガ療法

YogaTherapy
Half-Day Seminar
in TOKYO & ONLINE

ハーフデイセミナー

東京開催
(2会場/オンライン)

3月14日(土) 新宿区

4月18日(土) 北区

ともに13:30~16:30、配信あり



講師
木村慧心先生

呼吸と身体感覚に意識を向け、「今の自分」を知ることから始まるヨーガ療法。年齢や経験を問わず誰もが実践できる、伝統的ヨーガを基盤とした、心と体の整え方を体験できるセミナーです。

～ヨーガ初心者から熟練者まで～
日常に役立つヒントに出会えます

セルフ
ケア

自分を整える
ために

指導力

安全で効果的な
ヨーガ指導のために

応用力

医療・福祉・教育・
企業研修へ

椅子ヨーガ

大久保
(新宿区)

3月14日(土)
13:30-16:30

大久保地域センター 3階 会議室A

東京都新宿区大久保 2-12-7

(最寄駅:JR「新大久保駅」「大久保駅」、東京メトロ「東新宿駅」ほか)

ヨガマット使用

王子
(北区)

4月18日(土)
13:30-16:30

北とぴあ 9階 第1和室

東京都北区王子 1-11-1

(最寄駅:JR、東京メトロ「王子駅」、都電荒川線「王子駅前」ほか)

持ち物

筆記用具、飲み物、ヨガマット(4/18王子会場のみ)
※動きやすい服装でお越しください

参加費

各3,300円(税込) ※連続した講座ではありません

申し込み

<https://ws.formzu.net/fgen/S50926116/>

または右の二次元コードから
お申し込みください



※オンラインは2会場ともに「Zoom」での配信です。
各自、接続のご準備をお願いいたします。

Profile

木村慧心先生 (一般社団法人日本ヨーガ療法学会理事長)

1947年群馬県前橋市生まれ。1969年東京教育大学理学部卒業。スワミ・ヨーゲシヴァラナダ大師より聖名ギャーナ・ヨーギを拝受して得度、ラージャ・ヨーガ指導を開始。2019年6月、ヨーガの普及と発展に多大な貢献をした一人として第1回インド首賞を授与。現在はインド s VYASA 大学院客員教授や、WHOのヨーガ指導基準・策定作業部会委員なども努め、世界各国で講演や講義を行なっている。