

ヨーガ療法ハーフdayセミナー in 安曇野市

豊かで生きがいのある人生の作り方

ヨーガ行者の生き方から学ぶ Well-being

日
時

2025年5月10日(土)

9:30~12:30

場
所

豊科交流学習センター
「きぼう」学習室1

参加費

3,000yen

申込み



セミナー内容

『ヨーガ療法のお話』

- ・健康を保つヨーガ行者の技法
- ・幸福感を向上させるヨーガの心理療法
- ・自分らしく社会とつながる秘訣

『ヨーガ療法の実習』

- ・体操法、呼吸法、瞑想法
- ※ヨガマット不要＝手ぶらでOK！
普段着でOK！体の硬さは関係ない！！
自宅で簡単にできるエクササイズ

こんな悩みを解決するきっかけに！！

- ・腰痛、肩こり、頭痛など痛みをどうにかしたい
- ・睡眠の質を改善したい、体調を整えたい
- ・体力と筋力UP、疲れにくい体を手に入れたい

- ・不安や気分の落ち込みをスッキリさせたい
- ・モチベーションUP、あきらめない心を手に入れたい
- ・穏やかに、幸福な毎日を送りたい

- ・自分らしさで社会に貢献したい
- ・健康で豊かな人生にしたい
- ・生きがいのある人生にしたい



講師：木村慧心【日本ヨーガ・ニケタン名誉顧問】

1947年 群馬県前橋市生まれ 1969年 東京教育大学理学部卒業
ヨーガの発展と普及に多大な貢献をした1人として第1回インド首相賞を受賞
日本ヨーガ療法学会理事長、日本統合医療学会理事、日本アーユルヴェーダ学会理事
インドsVYASAヨーガ大学客員教授、WHO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を務める



主 催 ： 日本ヨーガ・ニケタン
問い合わせ：NPO法人日本ヨーガ療法士協会・長野

特別研修ポイント0.5付与
yogath.nagano@gmail.com