



愛媛ハーフデイ・セミナー

7月13日(水)

13:30~16:00

会場： プロGRESS イベントルーム ベース
〒790-0012 愛媛県松山市湊町4丁目3-10

参加費： 2,200 円(税込)

参加方法：①会場参加
②オンライン受講(ZOOM) 選択可能

持ち物： 動きやすい服装
実習は椅子ヨガ実施のためヨガマット不要
(特別研修 0.25 ポイント: ヨーガ療法士の方)

ヨーガ療法は伝統的なヨーガを科学的な研究をもとに一般の人や疾患を持つ人でも**安心・安全**にできる**健康法**です。身体機能の回復を図るだけでなく、心の落ち着きや睡眠など精神的な健康を向上させ、**ストレスに強い心と身体**を作ることができます。

近年では、**ヨーガがストレス性の疾患、生活習慣病、介護予防や心の病にも有効**であるとする研究報告も多く発表されています。

ヨーガを学びたい方、ストレスに負けない心身を目指したい方の為の講座もあります。

講師
木村慧心先生
(一般社団法人)
日本ヨーガ療法学会理事長

ハーフデイ・セミナー
申し込み



<https://www.yoaniketan.jp/>

<問い合わせ>

NPO法人
日本ヨーガ療法士協会愛媛

村上久恵

Mail:
purusa.yoga0903@gmail.com
purusa.yoga@docomo.ne.jp

Tel:
090-9556-9175