

『セルフケアのためのヨーガ療法』

2年以上続いているコロナ禍を過ごしてきた私たちの心や体は、大勢の人が今も多くの不安やストレスにさらされています。このセミナーは木村慧心先生のお話を直接聞き、ご自身の自然治癒力を高め、健康増進に役立つヨーガ療法の体験セミナーです。

ヨーガ療法とは、古くから伝わる伝統的なヨーガの技法や智慧を科学的に研究しさらに改良を加えて、身体機能の回復や、心の落ち着きや睡眠などの精神的な健康を向上させる健康法です。

ご案内

会場	五代多目的集会所 弘前市五代沼田137
日にち	2022年6月29日(水)
時間	14:00~16:30 木村慧心先生による講座 16:30~17:00 質疑応答
参加費	2200円(税込) 会場での当日支払いOKです
持ち物	ヨガマットまたは敷物、動きやすい服装

年齢や疾患があるなしに関係なくどなたでも安全に行うことができるように作られています。

生活習慣の改善や病気の予防、心が安定することによる人間関係の改善など、日常的に役立てることが出来ます。

<講師紹介> 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
アジアヨーガ療法会議代表役員 日本統合医療学会理事(支部委員長)
NPO 法人日本ヨーガ療法士協会代表
sVYASA ヨーガ大学 DDE コース in Japan 総責任者
日本アーユルヴェーダ学会理事 日本ヨーガ・ニケタン名誉顧問

参加申し込み方法

- ① 会場参加 ② ZOOM でのライブ配信
(日本ヨーガ・ニケタン東京本部よりメールで URL が届きます)

どちらの場合も、

日本ヨーガ・ニケタン WEB サイト (<https://www.yoganiketan.jp>) から申し込みください。

お問い合わせ NPO 法人 日本ヨーガ療法士協会・青森
外川 (090-5834-1473)

mail : aoyoga.2020@gmail.com