

木村先生から直接学ぶ
体操・呼吸法・瞑想法

ヨーガによる 心の健康とセルフケア

— マインドフルネス・メタ認知・
認知行動療法に基づくストレスケア —



講師：木村慧心
(一社)日本ヨーガ療法学会理事長

1947年群馬県前橋市生まれ。東京教育大学理学部卒業後、インド・ヒマラヤにて10年間にわたり伝統的ヨーガを師事。その深い学びを基盤に、伝統ヨーガを現代の健康科学として再構築、「ヨーガ療法」として体系化した第一人者。その功績は国際的に高く評価され、第1回インド首相賞を受賞。日本ヨーガ療法学会を創設し、日本・韓国・中国でヨーガ療法士の育成に尽力している。現在、統合医療・アーユルヴェーダ・国際ヨーガ療法の分野で多くの要職を務め、世界的なヨーガ療法の発展に寄与している。

2026年

4/11 (土)

北陸3県 どこでも参加OK!

オンライン参加も可

10:00-12:00

富山県：県民共生センターサンフォルテ
研修室308

14:00-16:00

石川県：県女性センター2F大会議室

18:00-20:00

福井県：福井県産業情報センター
2F会議室A、B

参加費 2,200円 (会場・オンライン)

※ヨーガ・マット (または敷物) をご持参ください
※席に限りがありますので、お早めにお申し込み下さい。

このような方にお勧めのセミナーです

- 👉 心と身体を整えたい方
 - ・不眠や疲れが抜けない
 - ・不安やストレスが続いている
 - ・自律神経の乱れを感じる
 - ・自分に自信が持てない
- 👉 前向きに変わりたい方
 - ・健康的に長く暮らしたい
 - ・気力や自己肯定感を育てたい
 - ・自分の力をもっと発揮したい

お申込み先

<https://ws.formzu.net/fgen/S21207039/>

又はこちらから👉

【問い合わせ先】

日本ヨーガ・ニケタン関西支部 kansai@yoganiketan.jp

主催：日本ヨーガ・ニケタン

