日本ヨーガ療法学会理事長　木村慧心先生による

ヨーガ療法ハーフデイセミナー・石垣

いつまでも笑顔で！　科学的根拠に基づいたヨーガ療法で自己治癒力を高めよう

6月1日（日）　10:30〜13:00

ヨーガ療法は、医学と科学のエビデンスをもとにシニア世代の健康寿命を延ばすことを目的として、体力や柔軟性に自信がなくても取り組むことが可能です。簡単な体操（アーサナ）と呼吸法、瞑想法を組み合わせることで認知症や介護の予防・筋力アップ・ストレスの軽減などの効果が期待できます。
また、認知症等の介護に日々奮闘されているご家族の皆様やご自身でできるセルフケアに関心のある方にも心身の緊張を和らげストレスを軽減し、穏やかな時間を過ごせられるよう日常生活に役立てられます。
この機会にヨーガ療法のパイオニア木村慧心先生のお話を聞いて、ご自身を労る時間を是非見つけてみませんか？

1 ヨーガ療法の効果

- 認知症や介護の予防
- 免疫力向上
- 筋力アップ
- ストレス軽減
- 首肩まわりのコリ解消
- 気分のリフレッシュ
- 客観視力アップ

ーシニア世代の方におすすめー
「動けるうちに準備しておく」という新しい健康の形
イスヨガではじめてみませんか？
椅子に座った状態で行うため膝や腰に不安のある方、正座やあぐらができない方でも安全に楽しめます。

2 ヨーガ療法の具体的な内容

アーサナ

・筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことで自律神経を整えながら筋力を強化する
（アイソメトリック・ブリージングエクササイズ）

呼吸法

・免疫力を高め意識を呼吸に向ける

瞑想法

・脳トレ（認知症予防）に効果的なヴェーダ瞑想

3 ヨーガ療法の対象・このような方にもおすすめ!

- 体力や柔軟性に自信がない方
- 膝痛、腰痛などをお持ちの方
- 不安、抑うつ気分、自覚ストレスを軽減したい方
- いつまでも健康を維持したい方
- 将来の医療費や介護費用への不安を軽減したい方
- 介護の悩みを持つご家族の方

講師：木村慧心先生

1947年群馬県前橋生まれ。1969年東京教育大学理学部卒業。一般の人や心身に不調を持つ人にもヨーガをしてもらえるようにと、伝統的なヨーガと科学的なアプローチを組み合わせたヨーガ療法を発展させ、その功績と普及に多大な貢献をしたとして“第1回インド首相賞”を受賞。国内外での要職を務める。

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
日本ヨーガ・ニケタン名誉顧問
インドsVYASAヨーガ大学大学院客員教授
sVYASAヨーガ大学DDEコース日本総責任者
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創設役員
アジア太平洋ヨーガ療法会議代表役員

会場：石垣市健康福祉センター　2階視聴覚室
参加費：2200円　(当日現地会場払い可)
＊zoomオンライン参加も可能　（URLは後日お送りします。）

問い合わせ：NPOヨーガ療法士協会・沖縄
yogatherapy.okinawa@gmail.com
080-1718-1443　安達

申し込みはこちらから

申し込み：日本ヨーガ・ニケタンwebサイト
https://www.yoganiketan.jp/