

初めての方も
大歓迎！！

LIVE

zoom配信の
参加も可能です

ヨーガで健康になる ハーフデイセミナー

インド5000年のヨーガの智慧を学ぶ

8/2 (土) 時間：9:15~11:45

会場:アイーナ盛岡 6F 世代間交流室
参加費：2200円 申込はQRコードから



心身の不調・不安・イライラ感・生きづらさ・・・自分と向き合う時間を作ろう

お困りごとは・・・？

不眠・不安が強い・自律神経
の乱れ・自己否定をしてしま
う・疲れがとれない・更年期
の不調・人間関係のストレス
がある・イライラしやすい
考えがまとまらず
あれこれ考えこみやすい



自分らしく生きるには・・・？

いつまでも元気で若々しくいたい
身体も心も強くなりたい・・・
無理なく運動したい・・・
良い年齢を重ねたい・・・
幸せになりたい・・・



ヨーガ療法を体験してみよう

- ①ヨーガについてお話
- ②ヨーガ療法の実習
(体操・呼吸法・瞑想)
- ③質疑応答

講師：木村慧心(一社)日本ヨーガ療法学会理事長

ヨーガ療法とは？

ヨーガ療法は伝統的ヨーガ（ラージ
ャヨーガ）が基盤となり、良き人生
を得るための智慧を学ぶ事ができま
す。物事の考え方、自分の心を上手
にコントロール・自己否定を克服す
る方法、不安を感じやすい自分を克
服する方法などなど。生きづらさか
ら生きやすい自分へ変わる方法を学
べます。

自分をリセットしよう！

仕事の責任
子育て・介護
人間関係の悩み
不安になったり
落ちこんだり
頑張りすぎたりの
自分をコントロールしよう



講師プロフィール

1947年群馬県前橋市生まれ、1969年東京教育大学理学部卒業。第一回インド首相賞受賞。日
本ヨーガ療法学会を設立、インドのsVYASAヨーガ大学客員教授や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



お問い合わせ

NPO法人日本ヨーガ療法士協会・岩手

メール：kotome@outlook.jp (木戸)

携帯：090-7799-6894 (仁佐瀬・にさせ)

お申し込みURL * <https://ws.formzu.net/fgen/S21207039/>

お申し込み

お申し込み:QRコードまたは問い合わせ先へご連絡下さい。

支払い方法：当日払い・学会カード/ペイパル・郵便振込

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



〆切は
7/25日まで