

# 宮崎 ハーフデイ・セミナー

ヨガ療法について知り、体験する講座

子どもに関わる  
すべての人へ

子育て中・未来のパパママ  
おじいちゃん、おばあちゃん  
保育士、教員、医師、看護師  
育児ボランティア  
子どもが好きな人

子どもたちの健やかな成長のために

YOGAの智慧を生かす

オンライン参加もOK  
【ZOOM配信】

日時

2025年 **12月16日** (火)  
19:00~21:00

場所

**宮崎市民プラザ 中会議室**  
住所：宮崎市橋通西1丁目1-2

参加費

**2,000円** ・動きやすい服装でお越しください



ヨガ療法を学ぶと子育てが変わります！

- 子育てに必要な体力を強化し、心と体のセルフ・コンディショニングができるようになります。肩こり・腰痛などの不快な症状を和らげ、イライラ・不安感も自分でコントロール！
- 健やかな子育てを妨げているネガティブな思い込みや思考の癖に気づいて自分で修正します。ストレスに強くなり、将来を見通せるようになります。
- 子どもに関わる人の心と体が健やかになれば、子どもにも良い影響が及びます。周りの人たちとも一体感を持って子育てができるようになるので子育てが楽しくなります。

講師：木村慧心（けいしん）先生

世界を股に掛けて大活躍のヨガ第一人者！  
ちょっと毒舌まじりの軽妙なお話は、おもしろくタメになると人気です。この機会にたくさんお話を聞いてください。

1947年群馬県前橋市生まれ。インド・ヒマラヤにおいてスワミ・ヨーゲシュヴァラナンダ大師より聖名ギヤーナ・ヨーギを拝受、ラージャ・ヨーガの指導を始める。  
（一社）日本ヨーガ療法学会理事長、日本統合医療学会理事、日本ヨーガニケタン名誉顧問等を兼任。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委員。第1回インド首相賞受賞



YouTube ヨガニケちゃんねる

@yoganike から

けいしん先生のお話が聞けます

【お申込み】WEBフォームまたはQRコードよりお申し込みください。

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

主催：日本ヨーガ・ニケタン

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

