**那覇会場**

**昼の部（定員50名）**

**奥武山公園武道館研修室**

**１５：３０〜１７：３０**

**夜の部（定員20名）**

**BOOKCafe＆hallゆかるひ**

**１９：００〜２１：００**

**石垣島会場（定員30名）**

**大濱信泉記念館**

**１０：００〜１２：００**

**主催：日本ヨーガ・ニケタン**

**（日）**

**参加費：２２００円**

**２０２２年**

石垣市登野城2-70



ヨーガ療法ハーフデイ・セミナーIN沖縄



**申し込み：日本ヨーガ・ニケタン：http：//yoganiketan.jp**申し込みフォームよりオンライン決済及び現地当日払い**（那覇奥武山会場はオンライン決済のみ）**

ヨーガ療法は伝統的なヨーガの技法や智慧を科学的に研究し、現代人のニーズにあうように基礎医学をもとに開発されたもので、身体機能の回復、心の落ち着きや睡眠の改善など心身の健やかさを向上させる健康法であり、疾患を持つ方でも安全に行うことができるように作られています。また健康な方でも、生活習慣の改善、病気や介護予防、ストレスによる乱れた心の状態を安定、人間関係の改善など、日常生活に役立てることができるセルフケア法です。ラージャヨーガの一人者である慧心先生より直接指導を受けられる貴重な機会です。本講演は5月から開催予定のヨーガ教師養成講座の説明会も兼ねています。どなたでも参加できますのでご友人等をお誘い合わせの上ご参加ください。

**講師プロフィール：木村慧心（きむらけいしん）** 群馬県前橋市出身東京教育大学理学部卒業。スワミ・ヨ－ゲシヴァラナンダ太師より聖名（ギャーナ・ヨーギ）を拝受して得度し、ラージャ・ヨーガ・アチャルヤ（阿闍梨）となり、ラージャ・ヨーガ指導を開始。2019年2月世界保健機構（WHO）伝統医療・統合医療部局が開催した「ヨーガ指導基準策定委員会の“委員20名の一員として招聘され指導基準を策定。現在ヨーガや内観法をもとにヨーガ療法士養成講座等、研修会、講演活動等に従事。（一社）日本ヨーガ療法学会理事長：インドsVYASAヨーガ大学大学院客員教授：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GlobalConsortiumonYogaTherapy（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日本ヨーガ療法士協会代表：日本ヨーガ・ニケタン名誉顧問：sVYASAヨーガ大学DDEコースinJapan総責任者：日本アーユルヴェーダ学会理事

**問い合わせ：日本ヨーガ療法士協会・沖縄**080−1718−1443　 安達（ショートメール）　yogatherapy.okinawa@gmail.com



**免疫力向上**

**インド5千年の智慧　伝統的ヨーガの叡智を日常に**

**セルフケアーのため**

**のヨーガ療法**

那覇市久茂地3-4-10

那覇市奥武山町53