

# ヨーガ療法 HALF DAY セミナー・那覇 / 石垣

## 「ヨーガ療法って？」

伝統的ヨーガを基にした究極の心身健康法の秘訣をお伝えします

ヨーガ療法は伝統的な医学と科学のエビデンスを基に一般の人や高齢者、心身に不調のある人でも安全に効果を出せるよう改良して作られました。健康増進のためにヨーガを日常に取り入れたい方、伝統ヨーガの智慧の学びを深めたい方、ヨーガの指導者になりたい方、貴重なこの機会に是非お話を聞いてみませんか？

### ● ヨーガ療法の効果

- ・ 体力や筋力の向上
- ・ 免疫力の向上
- ・ 睡眠の質の改善
- ・ 活力アップ
- ・ 生活習慣病や介護への予防
- ・ 人間関係の改善

### ● こんなお困り事はありませんか？

- ・ 疲れがとれない
- ・ 眠りが浅い
- ・ 不安感が強い
- ・ ストレスがある
- ・ 安全なヨーガを行う注意点を知りたい
- ・ 生徒へのヨーガ指導に悩みがある

### ● このような方にもおすすめ！

- ・ 体力に自信のない方
- ・ ストレスを軽減させたい
- ・ いつまでも健康を維持したい
- ・ 介護や認知症などの予防法が知りたい
- ・ 気分をリフレッシュさせたい
- ・ 自己理解を深めたい方

那覇

2026年5月7日 (木)

日時

19:00~20:30

会場

沖縄共同参画センター  
ているる研修室



ているるアクセスはこちら

参加費

2200円  
(会場 & オンライン)

申込先

日本ヨーガ・ニケタンwebサイト申し込みフォーム  
<https://ws.formzu.net/fgen/S39396847/>  
または右のQRコードにてお申し込みください



お申し込みはこちら

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

石垣

2026年5月9日 (土)

日時

18:30~20:30

会場

石垣健康福祉センター  
2階視聴覚室

資料費

2200円  
(会場 & オンライン)