

インド5千年的智慧を木村先生が分かりやすく教えてください。

# ヨーガ療法を体験しませんか？

どなたでも  
参加大歓迎

## ハーフデイセミナー



札幌

開催日時

12.1月  
18:30～  
21:00

### 自分を知る、自分を癒す ～セルフケアとしてのヨーガ療法～

ヨーガ療法は、『今ここ』に生じてくる身体や呼吸の感覚を感じ取りながら、体操や呼吸法を行います。次第に身体の緊張が緩み、休まる感覚が回復してきます。

身体機能の回復

こころの落ち着き

ストレス低減

病気の予防

会場 札幌エルプラザ3F多目的室  
/ 定員 25名

札幌市北区北8条西3丁目  
札幌市営地下鉄「さっぽろ」駅より  
地下通路 約7分（札幌駅北口地下歩道12番出口）  
JR「札幌」駅北口から徒歩約3分

オンライン受講もOK【ZOOM配信】

内容 体操法・呼吸法・瞑想+お話

参加費 2,200円

持ち物 ヨガマット、お飲み物、筆記用具



講師 木村 慧心先生

(一社) 日本ヨーガ療法学会理事長

【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。

スワミ・ヨーガシヴァラナンダ大師より聖名（ギャーナ・ヨーギ）を授受して得度し、ラージャ・ヨーガ指導を開始。国外で2019年6月ヨーガ普及と発展に多大な貢献をした海外2名の内の一人として第1回インド首相賞を授与されている。インドのSVYASA大学院客員教授。WHOのヨーガ指導基準・策定作業部会委員などを努めている。現在、ヨーガや内觀法をもとにヨーガ療法士養成講座等の研修会、講演活動等に従事。

お申込み

WEBフォームまたはQRコードからお申込みください。

<http://ws.formzu.net/fgen/s15536824/>

【主催】日本ヨーガニケタン <http://www.yoganiketan.jp/>

