

# ヨーガ療法 「ハーフデイ・セミナー」 IN 静岡

## セルフメディテーション

### ～ストレスに負けない心身を作ろう～

ヨーガ療法は、伝統的なヨーガを基礎医学にもとづいて研究応用し、どなたでも気軽に安全にできるようにつくられました。身体機能の回復、強化だけでなく、心の落ち着きや睡眠など精神的な健康を向上させる方法として心と体に効果的な健康法です。

ヨーガ療法の理論も学べ、伝統的ヨーガの実習もできるセミナーです。世界的ヨーガ療法とラージャ・ヨーガの第一人者である木村慧心先生（日本ヨーガ療法学会理事長）から直接伝えていただける貴重な機会です。

ヨーガをもっと詳しく知りたい方、初めての方、病気で困っている方、健康になりたい方、ストレスと上手に付き合えるようになりたい方、心理・医療関係者、教育関係者、会社福利厚生関係者の方など、どなたでもご参加いただけます。

この機会に、是非、ヨーガ療法に触れてみてください。

会場参加、又、オンライン（zoom LIVE 配信）でも受講できます。

日時 2022年7月30日(土)

時間 9:30～11:30

会場 浜松復興記念館 会議室

参加費 2,200円(税込み)

持ち物 ヨガマット又は敷物、動きやすい服装

## 講師：木村慧心 先生

(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

世界ヨーガ療法連合 Global Consortium on Yoga Therapy(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 法人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 in Japan 総責任者

日本アーユルヴェーダ学会理事



【参加申込方法】 ①会場参加 ②オンライン受講 (ZOOM)

日本ヨーガ・ニケタンWEBサイト (<https://yoganiketan.jp>) からお申し込みください

Zoom の URL は後日、日本ヨーガ・ニケタン東京支部からメールで送ります

【お問い合わせ】 特定非営利活動法人日本ヨーガ療法士協会 静岡

担当：山内亜紀子 (090-4858-1573) E-mail: [e.shizuoka.yogatherapy@gmail.com](mailto:e.shizuoka.yogatherapy@gmail.com)