

ヨーガ療法 HALF DAY ・ セミナー IN 庄内  
**セルフケアのためのヨーガ療法**

ストレスフルな時代を生き抜く

ヨーガ療法は、古くから伝わる伝統的なヨーガの技法や智慧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。病気の予防はもちろん、身体機能の回復や、生活習慣の改善、心の安定、睡眠などの精神的な健康を向上させる健康法です。

セミナーでは、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、**ヨーガ療法の理論と伝統的ヨーガの実習**を、直接学べる貴重な機会です。ヨーガを深く知りたい方、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、介護関係者、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。

日時 2022年8月3日(水)  
時間 18:30~20:30  
定員 20名(先着順)  
会場 鶴岡市総合健康福祉センター にこふる  
3F栄養指導研修室 鶴岡市泉町5番30号  
参加費 2,200円(税込) ※オンライン(ZOOM LIVE 配信)でも受講できます。  
持ち物 ヨガマット又は、敷物。動きやすい服装  
※ヨーガ療法士ポイント0.25

講師：木村慧心(きむらけいしん) 先生

- (一社)日本ヨーガ療法学会理事長
- NPO 法人日本ヨーガ療法士協会代表
- 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)
- 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 in Japan 総責任者
- 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



【参加申込方法】会場参加、オンライン受講(ZOOM)共に、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 山形  
[yoga.shantidam@gmail.com](mailto:yoga.shantidam@gmail.com) (佐藤)

