

国際ヨーガ day チャリティーヨーガ チェルノブイリの人たちにワゴン車を贈ろう！

ヨーガ、ヨーガセラピーってどんなもの？

体が堅いから出来ないとか、運動が苦手、年齢的に無理という意識がなくなりますよ。
高齢化社会に向けて、70代からでもヨーガを始めて100歳までも元気でいたいですね。

ヨーガは 簡単で どこでも 短時間で、ただで、自分でできる、体と心の為の健康促進法です。瞑想的運動療法、瞑想的ストレス低減法とも言われ、ストレスマネジメント、生活習慣病予防、介護予防、認知症予防、心の病、現代医療的治療の補助療法としての効果が期待できるとする研究も昨今では増えています。高血圧症、中性脂肪が気になる、慢性疲労、便秘症、肩こり症、集中力アップしたい方に年齢問わずご参加頂けます。

ヨーガのこれまでの固定概念を取り払い 安全かつ安心に 椅子ヨーガを中心のヨーガ療法を出来るだけ多くの方に無料体験して頂きたいと思えます。何回でも構いません。

ドナーションをお願いしますが、そのお金は全額 「NPO法人国際セーバの会」を通じてキエフの人たちへの8人乗りワゴン車に募金を致します。

ヨーガセラピーを体験して、ボランティア活動に参加してみませんか！

日時 6～7月 14時 開催（6/20、6/29、7月も開催）

参加 無料 動きやすい服装でお越しください（更衣室あり）

内容 60分間のヨーガ療法、呼吸法、瞑想

日本ヨーガ療法学会では8年前よりウクライナで被爆者の人たちにヨーガ療法のボランティア活動を続けています。8年間の研究が多く成果をもたらし、日本の活動に勇気を与えています。昨年はウクライナの子ども病院に胃カメラを贈りました。今年は現地の障害者の子ども達に食料品、医療品、病人の移動、ヨーガ活動に使用する8人乗りワゴン車を贈りたいと全国でヨーガ療法のイベントを開催します。

NPO法人ヨーガ療法士協会兵庫

キエフの子ども達



申込み yogatherapy salon 森の月

Tel 090-3827-3158 市村輝美

無垢の天然木の香りに包まれて下さい

