

2019 世界がヨーガでつながる日

国際ヨーガデイ in やまがた

2019. 6. 9 (日) 10:00~16:00

文翔館 3F ギャラリー2・3

受付(第二会議室) 9:30~

タイ東北部の子供たちを支援するために
車を一台寄贈するチャリティープロジェクト

入場料 1,000 円

中学生以下無料 / 各クラス受講無料

- ◆ 事前申込み不要
- ◆ 途中参加OK!
- ◆ 未経験の方大歓迎!
- ◆ タオルまたはヨガマットをご持参ください
- ◆ 飲み物は各自ご用意ください

詳しくは
裏面へ



国連は6月21日を「国際ヨガの日」に制定しました。6月は世界中でヨガのイベントが開かれます。県内での開催は、米沢市(6/15)中山町(6/16)鶴岡市(6/22)です。ぜひホームページにお立ち寄りください。



第三期庄内ヨーガ教師養成講座(YIC) 2019.6.16 開講予定! 受講生募集中!!

主催: NPO法人日本ヨーガ療法士協会山形 後援: インド大使館
協賛: NPO法人生涯スポーツ振興会/結城整体院/YOGA ME!/ラフターヨガ・ネット
お問合せ: yoga.yamagata@gmail.com 080-5557-9709(高橋)



国際ヨーガデイ in やまがた プログラム

ギャラリー2

10:15~11:00 インド伝承体質診断

体質チェックの後、日本アーユルヴェーダ学会員が体質ごとの暮らしのヒントをお話します

11:15~12:00 ラフターヨガ(笑いヨガ) ★

平早苗 (Dr.Kataria School of Laughter Yoga認定ティーチャー&アンバサダー・ラフターヨガ・ネット理事)

ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を体内に取り入れ心身共に元気になることができます

13:00~13:45 個別ヨーガ相談

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士があなたに合ったヨーガをご提案します

14:00~14:45 ヨーガの呼吸法と瞑想 ★

清石道夫 (日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)

基本の呼吸法と、免疫力を高めリハビリとしても使われている呼吸法、そしてストレス軽減や心の平安を見いだす瞑想を行います

15:00~15:45 体と心のバランスを整えるヨガ ★

仲井陽子 (全米アライアンス認定ヨガ指導者養成講座<YOGA ME!山形>終了)

ヨガの基礎となるポーズをやさしく丁寧に行なっていきます。常に揺れ動く体と心のバランスを健やかに整えていきます

ギャラリー3において各移動時間にヨーガ療法指導報告を行います。是非ご覧ください！

- ①認知症 ②パーキンソン病 ③バセドウ病
- ④不安神経症 ⑤脳溢血による片麻痺

ギャラリー3

10:15~11:00 リラックスヨガ ★

菊池麻希 (NPO法人生涯スポーツ振興会ヨガインストラクター)

呼吸の方法を変えるだけで、こころと体の緊張がほぐれます。自分だけの時間をつくり、心身のバランスを整えましょう

11:15~12:00 椅子ヨーガ ★

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

椅子に座って行います。簡単で体への負担も少ないですが、リフレッシュだけではなく筋力アップなど運動効果も得られます

13:00~13:45 骨盤ヨガ ★★

栗原泉 (全米ヨガアライアンスRYT200取得ヨーガ教師・日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)

身体の土台となる骨盤。自分の骨盤を知ることから始めます。呼吸に合わせて、骨盤まわりの筋肉をほぐし整え、鍛えていきます

14:00~14:45 整体ヨーガ ★★

結城昌明 (ゆうき整体指圧治療院 院長)

●整体師の目線から、全身隈なく緩めながらバランスを整え、「しなやかで強い」体と心をつくります

15:00~15:45 ラージャヨーガ ★★

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

伝統的ヨーガ ラージャ・ヨーガの3部門、アーサナ(少しキツめの体操)、呼吸法、瞑想(聖句瞑想)を行い、体と心を整えます

★の数はエクササイズの強さを表します

※ 各クラスとも定員は15名ほどです。受付順になりますのでご注意ください

会場

文翔館 山形県山形市旅籠町3丁目4-51

■ 文翔館北側(約40台)

※満車の場合は周辺の有料駐車場をご利用下さい。

- ・JR山形駅から市役所経由路線バスで市役所前下車・徒歩1分
- ・JR山形駅東口より「ベニちゃんバス東くるりん・西くるりん」乗車 旅籠町2丁目下車・徒歩5分



今年のチャリティヨーガは、経済的に恵まれないタイの子供を支援しているセーヴァの会タイ事務所に車両を1台寄贈するプロジェクトです。入場料は、諸経費を除きすべて「NPO法人国際セーヴァの会」へ寄付されます。