

# ヨーガ療法ハーフデイ・セミナー IN 山形

## 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2日(火)  
**時間** 18:30~20:30  
**定員** 30名(先着順)  
**会場** 遊学館 第1研修室 山形市緑町1-2-36  
**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  
k9\_taka@d6.dion.ne.jp(高橋)

