



講師

木村慧心先生
(一般社団法人)

日本ヨーガ療法学会理事長

ハーフデイ・セミナー

開催地: 山口県玖珂郡和木町

7月6日(水)

10:00~12:00

参加費: 2,200円(税込み)

*会場への参加は出来ません。(zoomでのオンライン参加のみ)

ヨーガ療法は伝統的なヨーガを科学的な研究をもとに、一般の人や疾患を持つ人でも**安心安全**にできる**健康法**です。身体機能の回復を図るだけでなく、心の落ち着きや睡眠など精神的な健康を向上させ、**ストレスに強い心と身体**を作ることができます。

近年では、**ヨーガ**がストレス性の疾患、生活習慣病、介護予防や心の病にも**有効**であるとする研究報告も多く発表されています。

ヨーガを学びたい方、ストレスに負けない体づくりを目指したい方の為の講座もあります。

ハーフデイ・セミナー
申し込み



<https://www.yoganiketa.jp/>

<問い合わせ>

NPO法人

日本ヨーガ療法士協会山口

田淵佳恵

mail:

sukhasanchita.d@gmail.com

tel:

080-4262-9515