

日本ヨーガ療法学会理事長 木村慧心先生による

初心者もヨガの先生も一緒に学ぶ WHO基準のヨガの安全性とヨーガ療法

ヨーガ療法ハーフデーセミナー in 大宮

高齢者にも、体や心に不調のある人にもヨガの立場から見立てて、安全に効果を出せるヨガのプログラムを提供するのがヨーガ療法です。健康増進のためにヨガを取り入れたい人、指導したい人に最適です。ヨーガ療法のパイオニア木村慧心先生の話を受ける貴重な機会をお見逃しなく！

こんな方に

おススメ!

1 ヨガを通じて健康への取り組みを深めたい方

2 ヨガの古典や実践を学び、医療・心理・福祉分野での有用性を知りたい方

3 安全で健康的なヨガを行うための注意点を知りたい方

4 生徒の病気や疾患など…
ヨガの指導に悩み、困っている方

5 ヨーガ療法に興味があり、自分や周囲の人々の健康に役立てたいと考えている方

実 は、ヨガ教室に来る人の約8割が、病気や不調を持っています！（厚労省調べ）安全に健康のためにヨガができるように、世界保健機構（WHO）でも、ヨガの指導基準が議論されています。その評議員にもなっている木村慧心先生が、WHOの安全な指導基準であるヨーガ療法を解説します。木村先生は修行者としての経験からくる古典的なヨガの深い実践と、医療や心理の最新のデータを融合させてヨーガ療法を発展させてきました。今や、世界中に広まり、インドの大学院にも講義に行くほどです。健康のためのヨガに興味がある人、指導したい人は、この機会に、ヨーガ療法の考え方に触れてみましょう！



日本ヨーガ療法学会理事長
木村慧心先生

1947年群馬県前橋市生まれ、1969年東京教育大学理学部卒業。インド・ヒマラヤに渡り、スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ大師より聖名（ギヤーナ・ヨーギ）を拝受して得度し、伝統的なヨガを指導していました。しかし、一般の人や心身に不調を持つ人にもヨガをしてもらえようと、伝統的なヨガと科学的なアプローチを組み合わせたヨーガ療法を発展させました。その功績は、ヨガの発祥の地インドにも受け入れられ、第1回インド首相賞を授与されました。日本唯一のヨガの学会「日本ヨーガ療法学会」を設立するなど、ヨーガ療法の普及やヨーガ療法士の育成に力を入れています。日本統合医療学会と日本アールヴェーダ学会の理事、日本ヨーガ・ニケタン名誉顧問などを兼任し、国外では、インドのsVYASAヨーガ大学院客員教授やWHOのヨーガ指導基準・策定作業部会委員、世界ヨーガ療法連合、アジア太平洋ヨーガ療法会議代表役員などの要職を務めています。

申し込みは
こちらから!

開催
日時

2024年11月25日(月)
18:30～21:00



会場:大宮ソニックシティ 604会議室 / オンライン (Zoom利用)
参加費:2,200円
申込先:<https://ws.formzu.net/fgen/S2146609/>
または右上のQRコードからお申し込みください