

# ヨーガ療法ハーフデー・セミナー-in札幌

## かんたん！ヨーガ療法体験！

お仕事帰りに♪  
初心者大歓迎♪



体がかたくてもOK!  
ヨガ経験者もOK!

肩こり  
首こり  
腰痛

不眠  
疲れる  
落ち込む

免疫力UP  
体力維持  
その他

### 人間関係のお悩みやストレスを解消しませんか？

日時 **2024年8月26日** (月) 18:30~20:30

場所 かでの2.7 1階【110会議室/定員30名】  
アクセス：札幌市営地下鉄さっぽろ駅（10番出口）：徒歩9分

内容 体操法・呼吸法・瞑想法＋お話

料金 2,200円 (社)日本ヨーガ療法学会  
木村慧心理事長がインド5千年の智慧を  
わかりやすく教えてくださいます！



お申し込みはこちら

※ヨガマット又は大き目  
バスタオル等をご用意ください

<https://ws.formzu.net/fgen/S21207039/>



QRコードからも  
簡単申し込み♪

オンライン  
受講もOK!  
【ZOOM配信】

### 講師プロフィール

1947年群馬県前橋市生まれ。1969年東京教育大学理学部卒業。スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ大師より聖名（ギャーナ・ヨーギ）を拝受して得度し、ラージャ・ヨーガ指導を開始。2019年6月ヨーガの普及と発展に多大な貢献をした海外2名の内の一人として第1回インド首相賞を授与されている。現在、ヨーガや内観法をもとにヨーガ療法士養成講座等の研修会、講演活動等に従事。

主催：日本ヨーガニケタン <https://www.yoganiketan.jp/>