

みんなの  
統合医療カフェ  
2018  
autumn

# カラダとココロを整える ヨーガレッスン

## ■日時

2018年11月10日(土)

14:00~16:00

(受付開始=13:30)

ヨガに関するレクチャー30分、  
毎日できるヨガレッスン50分



「すぐイライラする」

「自分に自信が持てない」

「気分が落ち込む」……。

## ■場所

日本赤十字看護大学

広尾キャンパス 209号室

※アクセスの詳細は裏面をご覧ください。

## ■参加費

2,000円

※支払い、参加申し込みにつきましては  
裏面をご覧ください。

心のバランスが崩れている時は、カラダから

アプローチすることが改善の近道です。

ゆるやかな弛緩と緊張を繰り返すヨーガの

ポーズで、カラダからの声を聞き取りながら、

ココロをコントロールする方法を学びましょう。

ココロとカラダの小さな不調に、

ヨーガで働きかける90分のレッスンです。



講師 せとう みやこ  
佐藤 美弥子

日本ヨーガ療法学会理事、ヨーガ療法士、日本統合医療学会理事

1990年より木村慧心師の下でラージャ・ヨーガの指導を受け現在に至る。

2005年にはs V YASA(ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団)ヨーガ療法士養成コース終了。2017年インド中央政府公認 ヨーガ指導者資格 レベル2/Yoga Teacher 取得した。

東日本大震災後、各地で統合医療の一環としてのヨーガ療法ボランティアを継続的に続け、教育現場に携わる教職員へのヨーガ療法指導も担当している。



統合医療女性の会