



(一社) 日本統合医療学会IMJ岩手県支部・一般講演会

## 伝統的ヨーガとヨーガ療法



### プログラム

pm 12:30～受付開始

1:00～開会・支部長挨拶

1:10～木村慧心氏・講演 「ヨーガとは何か？」  
質疑応答

2:00～休憩（10分）

2:10～ヨーガ療法実習（動きやすい服装・ヨガマット持参）  
質疑応答

3:00～閉会

昨今、様々な流行のヨーガが行われていますが、本来のヨーガとはどんなものなのか？  
何故ヨーガはストレスを緩和できるのか、何故、人を癒し健やかに生きることができるのか。  
インド古来から伝わる伝統的ヨーガ（ラージャヨーガ）とヨーガ療法の観点から、「ヨーガとは何か？  
ヨーガで心身共に健やかさを保つ方法とは？」を、木村慧心氏をお招きし一緒に考えてみましょう！

日時

2 / 1 1

火曜日・祝日

pm 1 : 0 0 ~ 3 : 0 0

会場

いわて県民情報交流センター アイーナ 5階501室（盛岡駅構内より徒歩3分）

住所：岩手県盛岡市盛岡駅西通り1丁目7-1

参加費

会員2000円 一般2500円

当日、受付にてお支払いください。当日参加も可能・ヨガマットをご持参ください。

講師

木村慧心氏

(一社) 日本ヨーガ療法学会理事長 (一社) 日本統合医療学会本会理事 業務執行委員長



略歴/ 東京教育大学理学部卒業 ・日本ヨーガニケタン代表 ・(一)日本ヨーガ療法学会理事長  
・日本アーユルヴェーダ学会理事 ・(一)統合医療学会理事 ・s VYASAヨーガ大学院にてヨーガ療法士養成教育  
・第1回インド首相賞を受賞

お申込み先

主催/ (一社) 日本統合医療学会岩手県支部・代表・齊藤恵子

ホームページ <https://www.imj-iwate.com> (QRコード検索)

TEL/090-7799-6894 MAIL/ [haruka-ai@alto.ocn.ne.jp](mailto:haruka-ai@alto.ocn.ne.jp) (担当：仁佐瀬にさせ)

