

## ヨーガ療法 体験講座



ヨーガ療法の起源は古く、約4,500年前にインドで始まったとされています。私たち専門職も、日々の業務から様々なストレスにさらされ、身体的、精神的なストレスを感じている方は多いと思います。

ヨーガ療法は、ホット・ヨガとは異なり、体操（アイソメトリック）と呼吸と瞑想（マインドフルネス）を組み合わせた療法であり、体の硬さも年齢も関係なく、誰でも自分に合ったレベルで始められるのが特徴です。ヨーガ療法を通じて、静かに体と心に向き合い、その気持ちよさを感じるひとときは、新型コロナからの様々なストレス解消やこころを安定させ健やかな状態へと導いてくれます。

阪神ブロック主催として実施しますが、他のブロックの方や一般の方もぜひご参加ください。

ヨーガ療法の歴史やマインドフルネスの本質について学ぶとともに、実際に体験をしてみましょう。

2020年10月4日（日）

13時30分～16時（受付13時～）

ヨーガスタジオ・チャンドラ（西宮北口）

西宮市高松町16-11 TEL0798-20-2876

阪急西宮北口駅下車、東改札口から1階におり、線路沿いに東へ徒歩3分

参加費 会員 2,000円 一般 3,000円

講師 古市 佳也 氏（日本ヨーガ療法学会会員、学会認定ヨーガ療法士）  
認定ヨーガ療法士会兵庫・幹事長

定員 10名程度（先着順・最少催行人数5名）  
感染防止策を講じて、少人数で行います。

持ち物 ジャージ等、タオル（動きやすい服装）※更衣室あります

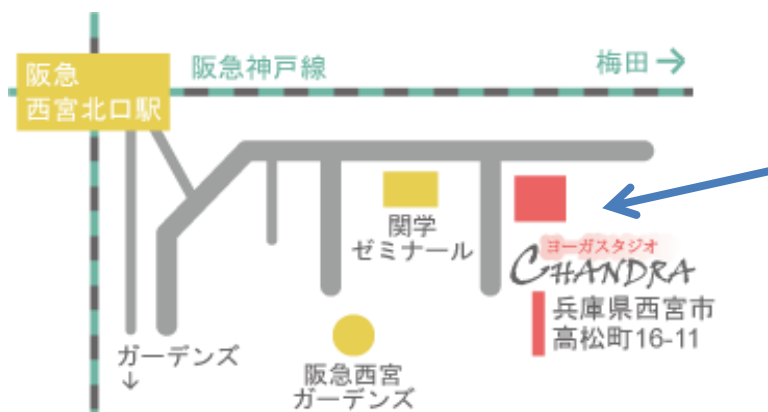
申込締切 **9月25日（金）必着**

申込方法 共通様式の申込書に記入の上、メール・FAXにて  
社会福祉士会事務局へお申し込みください。

※受講決定通知は送付しませんので、そのまま受講してください。

※参加費は当日お支払いください。

当日連絡先 阪神ブロック（岡本）090-3033-7205



【ヨーガスタジオ・チャンドラ】

阪急「西宮北口駅」下車、東改札口から  
1階におり、線路沿いに東へ徒歩3分