

ヨガ療法 体験講座



ヨ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、ここを安定させ健やかな状態へと導いてくれます。

今年度は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この機会に、ヨ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。

2019年6月9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（日本ヨガ療法学会会員、学会認定ヨガ療法士）
認定ヨガ療法士会兵庫・幹事長



定員 20名程度（先着順）
ただし、5人未満の場合は、開催を中止する場合があります。

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 **5月24日（金）必着**

申込方法 申込書を記入の上、郵送またはFAX、メールにて下記の申込先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。

【申込先】 兵庫県社会福祉士会 事務局
〒651-0062 神戸市中央区坂口通2-1-1 兵庫県福祉センター内
電話 078-265-1330 FAX 078-265-1340
メール entry@hacsw.or.jp
当日連絡先（担当：岡本）090-3033-7205

FAX (078) 265-1340

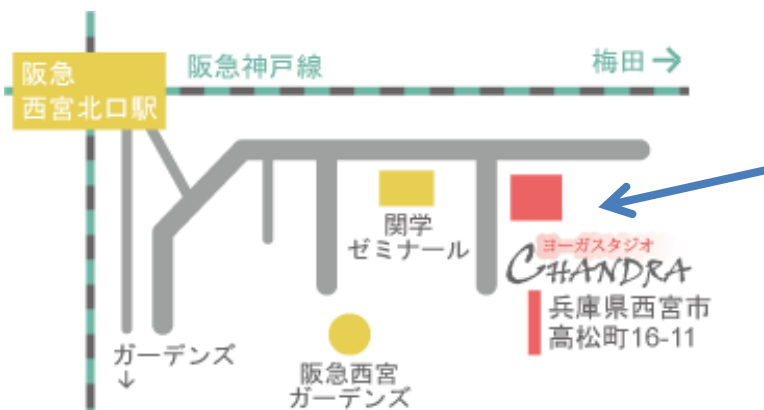
兵庫県社会福祉士会・阪神ブロック

— ヨーガ療法体験講座 参加申込書 —

私は下記の通り、研修会に申込みいたします。

ふりがな 名 前	
住 所	〒
会員番号	
連絡先	TEL (自宅・職場・携帯) FAX Email
勤務先等	
参加申込み 該当に○印	① 会 員 2000円 ② 一 般 3000円
備 考	

◎研修会に参加希望の方は、5月24日（金）までに、本票を本会事務局までFAXまたは郵送してください。



【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階において、線路沿いに東へ徒歩3分