

# 2025 国際ヨーガの日 in 郡山

～世界中の人々が、ヨーガを楽しみ、ヨーガを通してつながる日～

## 『ヨーガ療法を体験しよう』



【日時】9月7日(日) 10:00～11:30 (受付9:30～)

【場所】郡山市 ミューカルがくと館 中ホール  
郡山市開成一丁目1番1号



<内容>

- ・ヨーガについてのお話
- ・ヨーガ療法実習  
(体操、呼吸法、瞑想)
- ・質疑応答

※ 参加費 無料

【事前申込み二次元コード】

※ ヨーガ療法士を通じての申込み、当日会場での申込みも可能です。

※ フロアで行うヨーガ、または、椅子ヨーガのどちらか選べます。

※ 持ち物 ・ヨガマット または バスタオル等 敷物  
・水分補給用の飲み物

【問い合わせ】 Mail:nakamura.rd1991@gmail.com

090-6222-2220(中村:ショートメールでお願いします)



<これまでの国際ヨーガの日イベントより>

足腰が弱く  
なった  
認知症予防

肩こり  
腰痛 膝痛  
冷え 胃弱  
高血圧

イライラ  
不安 心配  
無気力 不眠  
ストレス



- ・簡単な体操で筋力向上
- ・呼吸法でリラックス
- ・ストレスのケア よい睡眠
- ・血流や免疫力の向上
- ・不調の改善

### 《ヨーガ療法ってなあに?》

伝統的なヨーガを科学的な研究をもとに、一般の人や疾患を持つ人でもできるように改良された健康促進法です。自律神経を整えながら、体も心も健やかにします。

## チャリティー募金活動へのご協力をお願いします

ヨーガ療法士協会では、タイの教育支援やウクライナ医療機器支援等、様々な国際的支援活動を行っております。  
ご賛同いただける方は、募金のご協力をお願いいたします。



<ウクライナ支援(2024)>

【主催】NPO法人日本ヨーガ療法士協会・福島 (ホームページ<https://ytfukushima.jimdo.com/>)