

# Yoga therapy をあなたに

講師 坂本淑子先生

カラダを動かし ココロに気がつく

オーダーメイドのヨーガ

伝統的なヨーガを 科学的な研究をもとに応用した どなたにも行える優しいヨーガです。  
ヨーガ療法は、その人の問題・悩み・症状の原因がどのような過程を経て起ってくるかをアセスメントし、心身の健康、人間関係の健やかさや自信、幸福感までも引き出すホリスティックな健康法です。  
術後のケアや症状の改善、ストレス性疾患、生活習慣病、認知症予防、介護予防、PTSD などにも有効で、現代医学治療の補助療法としての効果が期待できるとする研究も増えています。

この度は、医療現場で患者さんとお家族の心に寄り添う きめ細かなヨーガ療法で定評のある坂本先生の あたたかく包み込むような奥深さに触れて下さい。

日時 2018年11月18日(日) 13:00~15:00

参加費 2000円(当日払い)

申込み mail [cocoroyoga2011@gmail.com](mailto:cocoroyoga2011@gmail.com) Tel 090-3827-3158 市村

内容 12:40 受付開始

13:00 お話とヨーガ実習

14:30 ティータイム(様々なご質問にお答えします)

講師 Profile 一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

大阪大学大学院医学系研究科統合医療学寄附講座 外部講師

ヴィヴェークアナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ・セラピスト

2011年~2017年 大阪大学大学院医学系研究科生体機能補完医学講座 特任研究員

「外傷後後遺障害に対する統合医療的アプローチ」「治療抵抗性慢性疼痛患者に対する統合医療的アプローチ」などの研究にヨーガ療法として携わる

2017年 インド政府 QCI (Quality Council of India) ヨーガ指導者 Level 2 取得

現在、大阪大学医学部附属病院オンコロジーセンター、ガラシア病院ホスピス緩和ケア病棟、医療法人ロングウッド、教育現場にてヨーガ療法指導に当たる。

会場 yogathrapy salon 森の月

尼崎市塚口町 6-33-12

阪急神戸線塚口駅下車北口 いかり

スーパー前 伊丹市バス 41, 60, 61 番

乗車 尼崎北小学校前下車 徒歩2分

