



ヨーガ療法とは



伝統的ヨーガの技法や智慧を研究し、科学的根拠を基に改良を加えることによって一般の人や疾患を持つ人でもおこなうことができるようにつくられたものです。

身体機能の回復、強化だけでなく、精神的な健康を向上させる方法として心と体に効果的な健康法です。

様々な場面でヨーガ療法が活用されています。

- ◎ 企業で → 社員のストレスマネジメント、生活習慣病の予防として
- ◎ 医療、福祉の現場で → 医療施設、障がい者や高齢者施設で、機能訓練や補完代替療法として
- ◎ 教育現場で → 心の安定や集中力や身体機能を向上させる方法として
- ◎ スポーツの分野で → アスリートの体調管理やメンタルトレーニングのために
- ◎ 子育ての場で → 妊婦さんや親子のヨーガなど、親子の関わりを深めながら子育てのストレスを軽減
- ◎ 健康増進として → スポーツジムやカルチャースクールで介護予防や健康増進法として

チャリティ・ヨーガ一覧

日にち	時 間	市 区	場 所	団体名	療 法 士 名	問 い 合 せ 先
6/18(土)	11:00～12:30	藤沢市藤沢	藤沢公民館	シャンティ	金 井	tsuyako@fa2.so-net.ne.jp
6/23(木)	10:00～11:30	藤沢市本鵠沼	本鵠沼市民の家	アムリタ		
6/17(金)	10:00～11:30	町田市成瀬	朝倉学院			
6/19(日)	13:30～15:00	川崎市高津区	澁谷農園 母家	やさしいヨーガ	亀 山	080-5013-8471 ykame@ae.auone-net.jp
6/11(土)	8:30～(予定)	横須賀市	横須賀市内の公園	ヨーガセラピー yoga.aosora	鳥 海	080-5069-4019 yoga.aosora@gmail.com
6/22(水)	10:30～11:30	藤沢市湘南台	円行市民の家(予定)	ママヨガ・サークル	浦 田	yoga-shala@mail.goo.ne.jp
6/12(日)	10:00～11:15	横浜市戸塚区	踊場地区センター	ママヨーガ	中 原	090-4600-3281 Qni.yoca@gmail.com
6/19(日)	13:00～14:30	横浜市中区	ヨガ スタディ センター		ワイルド恭子	080-6563-8080 wildkyoko3558@ezweb.ne.jp
6/21(火)	18:00～20:00					
6/17(金)	16:00～17:35～	横浜市中区	かながわ労働プラザ(Lプラザ)		由 本	080-5083-5367
6/15(水)	10:30～	横浜市都筑区	オーベル港北中川集会所		中 川	noviembreyu@gmail.com
6/18, 25(土)	10:00～11:30	川崎市中原区	エポック中原		山本郁美	090-9431-5367 rina.prashanti@gmail.com
6/13(月)	10:00～12:00	東京都目黒区	自由が丘「カマラヨーガ教室」	カマラヨーガ教室	大 沼	norikoyoga@aol.com
6/18(土)	10:30～12:00	横浜市南区	蒔田 スタジオツィマー	ヨーガクラス	佐々木	studio.zimmer@hotmail.co.jp
6/18(土)	10:30～11:30	横浜市金沢区	片吹自治会館 和室		塩 川	tenten.rum@gmail.com
6/18(土)	13:00～15:00	三浦郡葉山	豪華房2階		青 池	080-1083-5458
6/27, 7/4(月)	10:30～12:00	横浜市都筑区	つづきの丘小コミュニティハウス	ヨーガ療法サークル	鎌 田	045-941-9753 yogatherapyyokohama@gmail.com
6/21, 7/5(火)	10:00～11:40	横浜市都筑区	仲町台 月心会カルチャーセンター	ヨーガ療法教室		
	13:10～14:40	横浜市都筑区	北山田地区センター	ヨーガ・セラピー・サークル		
	15:10～16:40	横浜市都筑区	葛が谷地域ケアプラザ	ヨーガ・セラピー・サークル		
6/22, 7/13(水)	10:00～11:30	横浜市磯子区	磯子地区センター	楽らくヨーガ		
	15:00～16:30	横浜市磯子区	上中里地区センター	ヨーガ療法		
6/30, 7/7(木)	10:00～11:40	横浜市都筑区	仲町台地区センター	ヨーガ・セラピー・サークル		
7/3(日)	10:00～11:50	東京都中央区	リバーシティ21 センチュリー・パーク	CPTヨーガ		

詳細につきましては各教室にお問い合わせください。

その他、認定ヨーガ療法士会神奈川のホームページでもご案内しております。