



「心臓ヨガ®」から 「健康まちづくり」コンサルティングへの 道のり。その先に待つものとは？

語り場プロ
ジェクト

9/12 (THU) 19:00-21:00 (開場18:30)

会場／co-ba koriyama 郡山市緑町9-12 (駐車場あり)
参加費：1,000円 (定員：30名)

兄の突然死をきっかけに「心臓病の患者さんのリハビリのためにヨガを活かしたい」と思い、大学病院勤務をしていた秋山綾子さん。しかし発症により仕事や趣味を諦めなければならなかった患者さんたちに接するうちに「病気になる前にできることはないだろうか」と考えるようになり、心臓ヨガ®を開発。

「すべての人が1秒でも長く”自分らしく”生きられる社会をつくること」を理念として活動を続けるうちに「健康まちづくり」コンサルティングへと繋がっていきました。

子どもの頃から活発だった少女が心臓ヨガ®開発に至るまでの道のりと、ターニングポイントを語っていただき、後半は秋山さんの指導のもと心臓ヨガ®を体験していただきます。



ゲスト：秋山綾子さん

一般社団法人日本ポジティブヘルス協会代表理事

医科学修士、理学療法士、心臓リハビリテーション指導士

1987年いわき市生まれ。2歳から中学卒業まで喜多方市にて育ち、安積高校へ進学。

金沢大学医学部保健学科卒、北里大学大学院医療系研究科修士課程終了。

「ハート磨き®」を歯磨きのような日常の習慣として広めるべく、企業や自治体などで講演活動をおこなったり、オンラインを含む講座や指導者養成を開催している。

■心臓ヨガ®とは

心臓を通して自分とつながる在り方。

伝統的ヨガを基盤とし、心臓科学とポジティブ心理学など最新のエビデンスを融合。心臓を感じ、感謝することから始まる「ハート磨き®」が基本。自律神経のバランスを整えたい方、ストレスを感じる方、心穏やかにリフレッシュしたい方、自分らしく日々をより楽しみたい方へおすすめです。

■ プログラム ■

トーク&心臓ヨガ®体験

19:00-20:00 秋山綾子さんの人生ストーリー

20:10-21:00 心臓ヨガ®体験 動きやすい服装でご参加ください。
筆記用具と心臓だけお持ちください。

お申込みフォーム

[HTTPS://TINYURL.COM/3ACXNBBP](https://tinyurl.com/3ACXNBBP)



語り場プロジェクト

Mail kataribap@gmail.com

tel 090-9429-2382(担当：武田)

<https://kataribaproject.jimdofree.com/>