

# NPO 法人日本ヨガ連盟主催一般公開講座

## 「セロトニンウォーキング×ヨガ」

～近年、自治体を中心に全国に広がっているドイツ式の歩き方「クアオルト健康ウォーキング」は、医療に基づく健康になれる賢い歩き方として注目されています。ヨガの呼吸法を取り入れてプログラムされる「クアオルト健康ウォーキング」、その魅力とはなにか・・・。セロトニン第一人者として著名な有田秀穂博士をお招きし、日本クアオルト研究所代表の大城孝幸氏にその魅力を伺います。



有田秀穂博士



大城孝幸氏



MC 龍村 修氏

○日 時 令和6年6月16日(日) 13:30～15:30

○場 所 オンライン (ZOOM を使用します) 又は 録画

○参加費 一般/会員共 当日のみ 3,000 円(振込料参加者負担)

録画視聴 3,500 円(振込料参加者負担) ※視聴期限なし

○定 員 オンライン配信 100 名迄 録画視聴 100 名程度

○締 切 当日参加 6月12日(水)

録画視聴 7月31日(水)

※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

○問合先 認定 NPO 法人日本ヨガ連盟 参加に必要な URL は受け付け後に送付

入金先は、問い合わせのあった方々に連絡します

<主催> 認定 NPO 法人日本ヨガ連盟

[info@npo-yoga.com](mailto:info@npo-yoga.com) <http://www.npo-yoga.com>

〒020-0885 岩手県盛岡市紺屋町 4-24 Tel019—601-8891 Fax 019-601-8894

## 出演者プロフィール

### 有田秀穂氏

東京大学医学部卒業後、東海大学病院で臨床に、筑波大学基礎医学系で脳神経系の基礎研究に従事、その間、米国ニューヨーク州立大学に留学。東邦大学医学部統合生理学で坐禅とセロトニン神経・前頭前野について研究、2013年に退職、名誉教授となる。各界から注目を集める「セロトニン研究」の第一人者。

セロトニン Dojo 代表。

認定NPO法人日本ヨガ連盟 健康アドバイザー

主な著書：「脳からストレスを消す技術」（サンマーク出版）

「医者が教える疲れしない人の脳」（三笠書房）

「セロトニン欠乏脳」（NHK 生活人新書）

※「エチカの鏡」（フジテレビ）、「朝イチ」（NHK）などテレビ出演多数

### 大城孝幸氏

2度の心臓手術の後に、ドイツで公的な医療保険が適用され、心筋梗塞や狭心症のリハビリに使われている運動療法（気候性地形療法／日本ではクアオルト健康ウォーキングという運動指導）にめぐり合う。これまでに110を超える自治体を訪問して、クアオルト健康ウォーキングの啓発・普及に東奔西走。現在31自治体と連携。

日本クアオルト研究所代表取締役

ドイツ気候療法士

クアオルト・セラポイト

日本体力医学会健康科学アドバイザー

認定NPO法人日本ヨガ連盟 健康アドバイザー

著書 「賢く歩いて、人、企業、地域が変わる クアオルト・リテラシー」（日経BP刊）

### 龍村修氏

学生時代の演劇活動の中で、1970年ヨガに出会い、1973年求道ヨガの世界的権威沖正弘導師に入門。

以後、内弟子幹部として国内外で活躍する。ヨガや東洋伝統の英知を活用する心身づくりを提唱。身体のエクササイズやポーズが中心ではなく、ヨガの本来の姿である身体・心・呼吸・生活と環境を整え「心と脳の開発」を目指すヨガ指導と合宿スタイルの生活総合ヨガの指導を行っている。

認定NPO法人日本ヨガ連盟 ヨガアドバイザー

龍村ヨガ研究所 所長

NPO法人沖ヨガ協会 理事長

国際総合生活ヨガ研修会 主宰

主な著書：『生き方としてのヨガ』（人文書院）

『深い呼吸で体が変わる』（草思社）

『眼ヨガ』『指ヨガ健康法』（日貿出版社）

『体の中からキレイになる 龍村修のヨガ教室』（日経ヘルス）

『深い呼吸でからだを癒す』（PHP研究所） など多数