

篠山お坊さんクラブ・チャリティー企画

春らんまんヨガの会

今回の会費は、すべて東日本大震災の救援義援金とさせていただきます



私たちの身体には、自然環境や季節の変化に適応していく能力があります。このヨガの会では、自然のリズムを意識しやすい旧暦、二十四節気などを参考に、気候に添ったプログラムを作成していきます。四季折々の自然の流れに、心と身体を調和させていきましょう♪

日時:平成23年4月28日(木)

①13:30～15:00 ヨガ＋坐禅or瞑想

②18:00～19:30 ヨガ＋坐禅

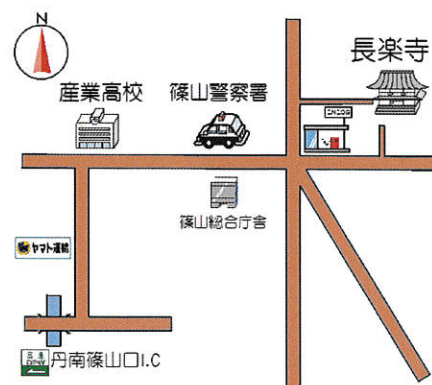
会場:如意山長楽寺本堂(定員各15名)

持参:タオル、ヨガマットまたはバスタオル

服装:自由(動きやすいもの)

会費:各500円(小学生以下半額)

講師:安達礼子(山本ヨガ研究所認定インストラクター)



参加ご希望の方は4月25日迄にお申し込みくださいませ

企画 篠山お坊さんクラブ
(お寺とお寺で何かしたい人をつなぐ活動を行っています)

お問い合わせ
ください

お申し込み・お問い合わせ
如意山長楽寺 篠山市郡家493番地
電話: 079-552-1544 FAX: 079-550-1451
eメール: mail@chorakuji.net
ホームページ: http://www.chorakuji.net

インストラクタープロフィール

- 2005年 ヨガを習い始める
(自分に合うヨガを模索)
- 2008年 北インド(リシケシュ)のヨーガ・ニケタンやシヴァナンダアシュラム等で、さまざまなヨガスタイルを経験
- 2009年 山本ヨガ(沖ヨガ)に出会う
- 2010年 山本ヨガ研究所指導者養成講座修了
視力向上ヨガインストラクター認定
山本正子先生に師事

●山本ヨガ研究所/所長山本正子

日本総合ヨガ普及協会理事長。日本のヨガの草分け的な指導者・沖正弘氏の直弟子の一人。沖ヨガをベースに、東洋医学の知識を加味した独自のカリキュラムを作り上げ、現在阪神間で30以上の教室を持つ。生活の中の一瞬一瞬をヨガ行法として、総合的に取り組む「生活ヨガ」を提唱している。