

# ヨガと茶粥の会



12月8日は「成道会」  
お釈迦さまがお悟りをひらかれた日です。

六年間の苦行の後、菩提樹のもとで坐禅をされ、八日目の明けの明星を仰いだとき、仏陀となりました。長楽寺ではこの日に合わせ、ヨガと坐禅にて、心と体をほぐし、茶粥で心とおなかをいっぱいいただきます。ぜひ、ご参加下さい。

日時:平成22年12月8日(水)

18:00~20:00

会場:如意山長楽寺本堂(定員30名)

持参:タオル、ヨガマットまたはバスタオル  
5本指ソックス(なければ結構です)

服装:自由(動きやすいもの)

会費:500円(心と体を癒す茶粥つき)

小学生以下はお問い合わせ下さい

講師:安達礼子(山本ヨガ研究所認定インストラクター)

内容:その1...ヨガ(50分)

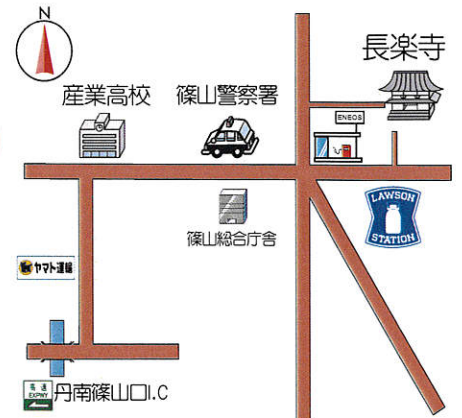
その2...住職による坐禅指導

その3...茶粥をいただきます

参加ご希望の方は11月30日迄にお申し込みくださいませ。

●お申し込み・お問い合わせ・企画  
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

初めての方  
ご安心し  
ご参加  
いただけます



## 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 インド・リシケシュ「YOGA NIKETAN」等で  
様々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。