

# こころとからだといのちをつなぐ ヨーガ講座（専門家向け）

「こころとからだといのちをつなぐヨーガ講座」（専門家向け）では、ヨーガだけではない、より広く東洋の心身技法について、第一線で活躍されている実践家の方々を講師としてお迎えします。

私たちの心身の叡智を実際的に学べる貴重な機会です。ふるってお申し込みください。

## 講座3：「心と身体の繋がりを実感するクリパルヨガ」



〔10月19日（土） 16:00～18:00〕 15:30受付

講師：松村憲

（インサイト・プラクシス代表、認定プロセスワーカー、  
クリパルヨガ教師）

## 講座4：「からだと呼吸を通じて心を調える」



〔12月7日（土） 16:00～18:00〕 15:30受付

講師：龍村修

（龍村ヨガ研究所所長、NPO法人沖ヨガ協会理事長）

※各講座の詳細は裏面をご覧ください。

- ・場所：関西大学堺キャンパス
- ・対象：ヨーガを実践・指導されておられる方、対人支援の専門家など
- ・参加費：1,000円（各講座ごと）
- ・定員：各講座30名（応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。）

お申し込み方法は、以下の通りです。お待ちしております。

住所・氏名（ふりがな）・電話番号  
をご記入の上、右の宛先までお  
送り下さい。

### ■ 申込締切（必着）

講座3：当日参加可能

講座4：11月22日（金）

お申し込みはこちらへ（郵送またはFAX）

宛先：関西大学堺キャンパス 「ヨーガ専門後期」係

住所：〒590-8515 大阪府堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

FAX：072-229-5082 （TEL：072-229-5024）

# ヨーガ講座(専門家向け後期)詳細

## 講座3:「心と身体の繋がりを実感するクリパルヨガ」

クリパルヨガはヨガの伝統的な要素を生かしつつ、身体や心への気づきを高め、現代人の生活に融合させたヨガのスタイルです。柔軟性やポーズの完成を求めるよりも、心と身体をあるがままに意識していくことで、マインドフルネスや、安定した土台、身体意識を養います。心と身体のつながりを深く実感できるでしょう。また、近年注目の高まっている身体やマインドフルネスを扱う、ソマティック心理学の視点も共有しながらクリパルヨガを紹介していきたいと思えます。

## 講座4:「からだと呼吸を通じて心を調える」

誰でもできるやさしい呼吸の智恵を学びましょう。ヨガは肉体的エクササイズではありません。その伝統の知恵と技術には、心身を深くリラックスさせる力や集中力を高める力があります。東洋の叡智と言われる方法で実践しますと、生命や自然の法則に徐々に気づく力が増します。この講座では、ヨガ呼吸法の講習を通じて、心身と呼吸について様々な気づきを得られ、日常生活で自己の心身の自律神経安定力・健康力・コントロール力を高め強められるコツを体得できることを目指します。

---

### ヨーガ講座【専門家向け:H25後期】申し込みフォーム (FAX送信用)

住所 〒 —	希望の講座(○を付けてください、複数可) 講座 3. 4.
氏名(ふりがな)	電話番号 — —