

東西いのちの文化フォーラム 後期ヨーガ講座のお知らせ

連携講座「東西いのちの文化フォーラム」では、東洋・西洋のさまざまな身心技法の第一人者を招き、日々の暮らしの中で、「からだの声・こころの声」に耳を澄まし、「いのち」のあり方に気づくための具体的な方法や、「こころとからだ」をひとつのものとして捉えることの大切さを体験的にご紹介いたします。

今回は、堺市民の方々を対象に、前期にご好評いただいたヨーガ講座を内容を新たにお送りいたします。前期の講座を受講されていない方でもお申込みいただけます。みなさまのご参加をお待ちしております。

◆後期ヨーガ講座◆

講座 1 『ヨーガ③：いきとつながる』（定員 30 名）

日時：2013 年 1 月 12 日(土) 14:00～16：00(13:30 受付開始)

講師：小室 弘毅（関西大学人間健康学部助教）

講座 2 『ヨーガ④：いのちとつながる』（定員 30 名）

日時：2013 年 1 月 26 日(土) 14:00～16：00(13:30 受付開始)

講師：小室 弘毅（関西大学人間健康学部助教）

お申し込みは、裏面「申し込みフォーム」をご利用ください

- 会場：関西大学堺キャンパス・多目的室A(変更の可能性あり)。参加費はすべて無料です。
- 申込方法：裏面の参加申込書にご記入のうえ、FAXまたは郵送にて、申し込み宛先までお送りください。(複数申込可。お電話によるお申し込みはご遠慮願います)
- 申込締切：講座 1 <1 月 4 日(金)>、講座 2 <1 月 11 日(金)>までにお申し込み下さい(必着)。応募者多数の場合は、各講座ごとに抽選とさせていただきます。当選された方には、講座開催日の3日前までに詳細を記載した聴講券を発送いたしますので、当日会場までご持参ください。

後期ヨーガ講座：詳細(全2回)

ヨーガには「結」という意味があります。こころとからだを結び、自分と世界とを結ぶのです。

講座1：1月12日(土) 14:00～16:00「ヨーガ③いきとつながる」

ヨーガ③では「いきとつながる」をテーマに、呼吸に焦点を当てて、こころとからだをつなぐヨーガの実践を体験していただきます。アーサナ(ポーズ)と呼吸の関係、心のあり方と呼吸の関係についてお話させていただき、そして呼吸法の実践を行いたいと思います。

講座2：1月26日(土) 14:00～16:00「ヨーガ④いのちとつながる」

ヨーガ④では「いのちとつながる」をテーマに、ご自身の内側にある「いのちのはたらき」に意識を向けていただき、ヨーガの目指すところ、ヨーガの考える健康とはどのようなものかを、体験を通して考えていきたいと思います。

お申し込みはこちらへ(郵送またはFAXをご利用ください)

宛先：関西大学堺キャンパス 「東西いのちの文化フォーラム」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)

東西いのちの文化フォーラム 2012 後期ヨーガ講座「申し込みフォーム」(FAX 送信用)

| | | | |
|------------|-------------|----|-------------------------------|
| 講座番号： | 1. | 2. | (参加をご希望の講座番号を○で囲んでください：複数申込可) |
| 住所 〒 | — | | |
| ふりがな 氏名 | 電話番号 — — | | |