

こころとからだといのちをつなぐ ヨーガ講座 開講

好評につき追加募集いたします！

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、自分と世界を結び、自分と自分の中にあるいのちを結ぶのです。

今回は3回連続の講座となります。継続的に自分のこころとからだといのちにつながっていきましょう。

■日程

第1回：「からだをつながる」

〔5月25日(土) 10:00～12:00〕 9:30受付開始

第2回：「こころをつながる」

〔6月15日(土) 10:00～12:00〕 9:30受付開始

第3回：「いのちをつながる」

〔7月13日(土) 10:00～12:00〕 9:30受付開始

- ・対象：堺市民の方（全回必ず参加できる方）
- ・場所：関西大学堺キャンパス 多目的室A
- ・定員：30名（追加募集枠 定員15名）

（応募者多数の場合は抽選させていただきます。）

当選者・落選者ともに、ハガキにて結果を送付させていただきます）

- ・参加費：2,000円(全3回分) ※初回(5/25)にご持参ください

講師の紹介

小室弘毅

(関西大学人間健康学部助教)



お申し込み方法は、以下の通りです。お待ちしております。

裏面の申し込みフォームに住所・氏名(ふりがな)・電話番号をご記入の上、右の宛先までFAXまたは郵送でお送り下さい。

■追加募集

締切：5/17(金)必着

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 「ヨーガ講座」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)

「こころとからだといのちをつなぐヨーガ講座」 詳細

からだは自分のこころの思うままに動いてはくれません。世界や他人も自分の思うようにはなりません。また、自分の中にあるいのちも自分の思い通りにはならないものです。こころやからだや世界やいのちを、自分の思い通りにするのではなく、それらの言い分を丁寧に聞いて、つながりをつくっていくのがヨーガという身体技法です。月に1回、定期的にからだやこころやいのちの声を聞く機会を設けることで、なかなか聞き取りにくいそれらの声にじっくり耳を傾けていきたいと思えます。

第1回は、「からだとつながる」をテーマに、ヨーガの実践を通してご自身のからだに意識を向けていただき、ゆがみに気づいていただくと同時に、修正法を行います。

第2回は、「こころとつながる」をテーマに、瞑想法を中心としたヨーガを実践します。

第3回は、「いのちとつながる」をテーマに、微細なバイブレーションを起こし、自分自身のいのちのリズムとつながるヨーガを実践します。

＜注意事項＞

- ・受講料は連続講座3回分となります。講座を欠席されても払い戻しはできませんのでご了承ください。
- ・ヨガマットは大学にもございますので、ご自由にご使用いただけます。

こころとからだといのちをつなぐヨーガ講座(平成25年度前期)
申し込みフォーム(FAX送信用)

住所 〒 —	
氏名(ふりがな)	電話番号 — —