

関連イベント 受講料無料、要申込み

ヨガは、世界と心と身体の間には調和をもたらす、ホリスティックな健康と幸福をめざす古代インドの叡智です。

紀元前2世紀～紀元後5世紀に編纂されたパタンジャリの『ヨーガ・スートラ』は、世界最古の健康のための実践を現代に伝えています。
今やインドから日本へ、そしてモディ首相が国連に提唱した国際ヨガ DAY によって、世界中に平安と健康の輪が広がっています。

その源流を探り、健康的な暮らしのためのヨガに参加してみませんか。

〈申込み方法〉

お電話・Mailにて承ります。TEL 06-6203-0474 (図書館代表) MAIL eventyoyaku@nakanoshima-library.jp

「ご希望の日時、イベントタイトル、参加者全員の氏名、人数、電話番号」をお知らせください。

- 参加者ご自身のヨガ・マットをご持参ください。
- 実習中でもマスクの着用をお願いします。
- 水分補給のための飲料(ふた付の水筒・ペットボトル)やタオル等は各自ご用意ください。
- 図書館には着替えのスペースはございません。

日 時	講師名とタイトル	定 員	場 所	対 象	内 容
6/2 (水) 18:00 } 20:00	Abundance Lifestyle Studio 代表 ブルビ・ジャベリ 実 技 スローなリズムのヨガから ダイナミック・ヨガ& シャヴァーサナ	25 名	多目的 スペース 2 (本館 3 階)	どなたでも	ゆっくりしたリズムに合わせ、やさしいアーサナのフローを行います。初心者・経験者、老若男女を問わず、自分のペースでダイナミックなポーズを行います。
6/4 (金) 18:45 } 20:00	 生活ヨガ研究所 代表 じゅずたかし 実 技 やさしい瞑想～ 5つの働きを調和する	25 名	多目的 スペース 2 (本館 3 階)	どなたでも	心の調律のための瞑想習慣を身につけていくための工夫として、身体の 5 つのポイントを調整するアーサナ (体操) を学びます。
6/5 (土) 10:00 } 12:00	 Art Of Living Japan 代表 ニーラ・スリニディ 実 技 WAVES OF HAPPINESS	25 名	多目的 スペース 2 (本館 3 階)	どなたでも	自分がハッピーなら家族もハッピー、家族がハッピーなら社会もハッピー。このプログラムではヨガの呼吸法と瞑想を中心に、様々なエクササイズやゲームを楽しみます。
6/5 (土) 14:00 } 17:00	 NPO 法人 沖ヨガ協会 理事長代表 龍村修 講義・実技 日本化したヨガ (瑜伽) の伝統で 大切にしてきたこと	25 名	多目的 スペース 2 (本館 3 階)	どなたでも	日本に奈良時代以来入ってきたインド発の仏教ヨガの道としての修行法 (冥想・瑜伽・禅など) とその哲学は、日本の精神文化と身体文化の土台となってきました。
6/11 (金) 18:00 } 20:00	 一般社団法人 日本ヨーガ療法学会 理事長 木村慧心 講義・実技 世界保健機関 (WHO) と ヨガ療法士教育	25 名	多目的 スペース 2 (本館 3 階)	ヨガ指導者と ヨガ愛好者	世界保健機関 (WHO) はヨガを、中国医学やアユルヴェーダとともに、伝統的・補完的医療として分類しています。WHO 認定の実習を行います。
6/12 (土) 10:00 } 12:00	 プラブヨガインターナショナルジャパン 創設者 マスタープラブジ (プラブ・ナタラジャ) 講義・実技 プラブヨガ・ナディクレンジング 内なるアライメントとメンタルバランス	25 名	多目的 スペース 2 (本館 3 階)	8歳以上 (未成年は保護者同伴)、 ヨガ未経験者も歓迎	個々の解剖学的、生理学的な体 (からだ) の状態に基づいて、神経、特にシュシュマナチャネルを通じた日常でできる自主練習法を学びます。
6/12 (土) 14:00 } 16:00	 山本ヨガ研究所 代表 山本正子 講義・実技 沖ヨガ修正法	25 名	多目的 スペース 2 (本館 3 階)	どなたでも	古典的なヨガや日本の伝統文化など、さまざまな要素を取り入れたヨガ。心・体・食べ物・呼吸全てのバランスを整えるヨガです。心身の歪みを調整する「沖ヨガ修正法」は、結果がわかりやすく、親しまれています。
6/12 (土) 14:00 } 16:00	 ヨーガ情報ステーション 代表 大麻豊 解説・講義 「ヨガ インドから日本へ」展	40 名	多目的 スペース 3 (別館 2 階)	ヨガに関心がある方	ヨガ発祥のインドから日本に伝わったヨガの歴史。特に日本ヨガ普及小史において、あまり知られていない戦前戦後の先駆者について、分かりやすく解説します。
6/18 (金) 18:00 } 20:00	 Indian Yoga Meditation Center, Japan 代表 ナリニ・トシュニワル 講義・実技 MIND & BODY ～ 24 時間 幸せな気分であるために～	25 名	多目的 スペース 2 (本館 3 階)	15 歳以上	ヨガ (アーサナ) とメディテーション (チャクラ) の知識は心と体を強く保ちストレスや恐れから守るための助けとなるでしょう。心と体のバランスを保つための簡単でありながら大変重要なことについて楽しく学びましょう。
6/19 (土) 14:00 } 16:00	 一般社団法人 日本ヨーガ禅道友会 代表理事 八田捷也 講義・実技 ヨーガと健康	25 名	多目的 スペース 2 (本館 3 階)	どなたでも	ヨガが本当に健康法として生かされていくには、その仕方が重要です。実技と合わせ一緒に勉強しましょう。