

## 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し、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、参加人数、全員の氏名、代表者の電話番号」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
11/6 (土) 10:00 } 12:00	 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2 (本館3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。
11/6 (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 ヨーガと健康 講義・実技	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。
11/6 (土) 18:00 } 20:00	 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。 ※図書館は17時で閉館していますので2階からご入館ください
11/13 (土) 10:00 } 12:00	 山本ヨガ研究所 代表 山本正子 沖ヨガ修正法 講義・実技	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。
11/17 (水) 18:00 } 20:00	 Abundance Lifestyle Studio 代表 プルビ・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	ゆっくりと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。
11/19 (金) 18:30 } 19:30	 生活ヨガ研究所 代表 じゅずたかし やさしい瞑想～実技 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。
11/20 (土) 10:00 } 12:00	 プラブヨガインターナショナル創設者 マスタープラブジ (プラブ・ナタラジャン) 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	プラブ柔軟ヨガ 南インド秘伝プラブヨガ 身体の内側に流れる体液の流れ、プラブの動きを能動的に感じたり、視覚的に体感します。ムドラ(印)や体位を使いながら、身体の各内分分泌腺をエネルギー的に繋いでいく試みを行います。
11/25 (木) 10:00 } 12:00	 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	Samarpan Yoga & Meditation 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。
11/26 (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。