

ラージャ・ヨーガの第一人者木村慧心先生をお迎えしての

第4回 ヨーガの講演と実習の会

ヨーガで “心も体も 健やかに”

現代社会は、余りにも健康を害する要素で満ち溢れています。ストレス、食、環境など私達はどのように対処すれば良いのでしょうか。自分の健康は自分で守るため、健康で輝かしい人生を歩むために、5000年の歴史を持つヨーガが人の健康と生き方を教えてくれます。このヨーガの効力は科学的、医学的方面でも実証されつつあります。

体を動かすのみでなく、呼吸と意識の大切さを通じて本当のヨーガの智慧をやさしく、真髓まで語って頂きます。今回はヨーガの講演に加えてアーサナや呼吸法、瞑想もご指導頂きます。

貴重な機会です。皆様のご参加をお待ち致しております。 質疑応答も受けられます。

パドマヨーガ 辻了美 トレーナー 一同

日時 平成23年8月20日(土)

開演 10:00~16:00

場所 大谷ホール(大谷婦人会館3F) ☎075-371-6181
京都市下京区諏訪町通六条下ル(東本願寺北側)

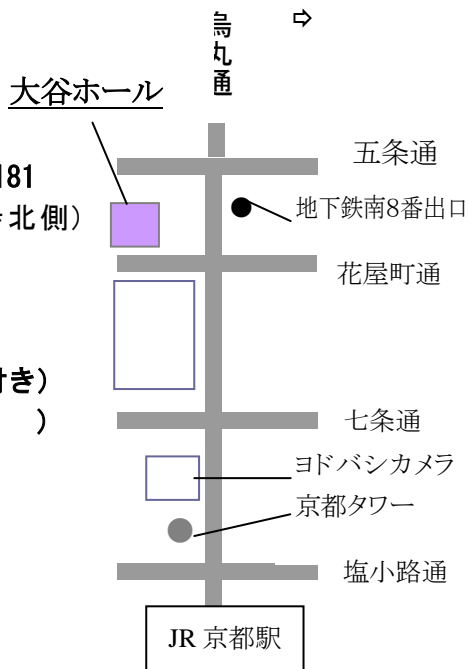
講師 木村慧心先生(日本ヨーガ・ニケタン代表)

会費 パドマヨーガ会員 5,800円(自然菜食弁当お茶付き)
一般 6,800円(々)

定員 80名 どなたでも参加できます

プログラム

- 9:20 受付開始
- 10:00 開会
 - | ヨーガについて①
- 11:00 アーサナ
 - | 呼吸法
- 13:00 昼食
- 14:00 ヨーガについて②
 - | 瞑想
- 16:00 閉会



- ◇ 地下鉄鳥丸線 五条から徒歩3分
- ◇ 市バス 鳥丸六条から徒歩2分
- ◇ 京都駅から 徒歩8分

- 服 装 動きやすいもの、楽な服装（更衣室有り） 会場は和室です。
- 持 ち 物 ヨガマット、敷物（バスタオル等）、筆記用具

講師紹介／ギャーナ・ヨーギ（木村慧心）

1969年東京教育大学理学部卒業後、信仰活動に参加、京都大学で2年間宗教学を修めた後、信仰修業のため渡印し、スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ大師に会遇す。ラージャ・ヨーガ行法の指導を受け、1982年ヨーガの秘伝を伝授され、ラージャ・ヨーガ・アチャルヤ（導師）となる。

現在、ラージャ・ヨーガ及びヨーガ療法を教授。日本ヨーガ・ニケタン代表、日本ヨーガ療法学会理事長、鳥取県米子市在住。（著書多数）

※ 木村慧心先生は修行と学識の両面で現在日本に於いてヨーガの第一人者です。

※申込み締め切り

8月13日（土） 会場の都合上定員になり次第締め切らせて頂きます。

教室の方は各トレーナー又は 辻 了美へお願いします

住所 〒607-8466 京都市山科区上花山桜谷 66-14

ケイタイ 090-4900-2151 FAX 075 (593) 4612

Eメール padoma_ryomi@k8.dion.ne.jp

H P <http://www.padoma-yoga.jp/>

一般の方は下の欄の参加申込書を FAX して郵便振替でご送金下さい。

※郵便振込の方は 00950-9-104415 自然舎 第4回木村慧心先生ヨーガの会とご記名下さい。

切取らずに FAX 下さい

○ファックスでのお申込みは FAX 075-593-4612

辻 了美まで

第4回木村慧心先生ヨーガの会		参加申込書		開催日 2011/8/20
氏 名	☎	参加金額		
フリガナ	TEL	教室	5800 円	
	FAX		一般	6800 円
	ケイタイ			
〒				
Eメール				