

# 第14回【ヨガアサナ実践会】へのお誘い

パドマヨーガ主宰 辻 了美

今年も巡って参りましたヨガアサナ実践会、以前来ていただきました高沢先生を群馬県よりお呼びします。心と体と霊性、その3つのバランスがとれてこそ真の健康な人間といえます。今回は体づくりを探求しておられる先生に筋肉のこと、骨のこと、体の使い方などをご指導いただき正しい体づくりの気付きを得ましょう。

そして後は珍しい楽器ハンマーダルシマーの美しい音色の波動によるパワーを受けながら、心のリラックスを貰いましょう。そして呼吸法と瞑想で内なる霊性を高めて頂きます。人間を丸ごと救うヨガ！初夏のひと時をご一緒しませんか。どうぞ楽しみにお越し下さい。お待ちしております。

国際ヨガ協会京都中央支部 辻 了美  
トレーナー 一同

**日 時** 平成 25 年 6 月 2 日 (日)

午前 10 : 00 ~ 午後 4 : 00

**場 所** 西陣織会館 京都市上京区堀川通今出川南入ル  
西陣織会館 4F TEI 075-431-2255

**会 費** 会員 4 5 0 0 円 (自然食弁当お茶付き)  
一般 5 0 0 0 円 ( )

**講 師** 国際ヨガ協会師範 高沢妙子先生

**特別ゲスト** 癒しの音楽 稲岡大介氏

**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 みんなで一緒にヨガタイム  
(希望者のみ昇段テスト)

12 : 00 呼吸法・瞑想 辻 了美

12 : 30 昼食

13 : 20 高沢妙子先生「自分の体をもっと知ろう」

14 : 30 稲岡大介氏「癒しの音楽・ハンマーダルシマー」

15 : 30 総評・表彰式

16 : 00 閉会

- 服装 動きやすいもの、レオタード・タイツ（受験者）
- 持ち物 グランドシート ヨガマット（協会指定）又はバスタオル 筆記用具
- 昇段審査 （初級～五段）どなたでも受けられます。

**\* 国際ヨガ協会師範 高沢妙子先生のご紹介**

群馬県より来ていただく明るく元気な先生です。若い方から高齢者迄の体づくりをモットーに東奔西走しておられます。その若々しいエネルギーをいただきましょう！

**\* ハンマーダルシマー奏者、稲岡大介氏のご紹介**

名古屋フィルハーモニー交響楽団所属ピアニスト、作曲家。  
 ダルシマーとは専門学校生時代に出会い、その美しい音色に魅了され勉強を始める。  
 2012年イタリアでの世界音楽フェスティバルに日本代表として出演。

**※申込み締め切り**

5月24日（金）準備の都合上お早めにお申し込みください。  
 教室の方は各トレーナー又は辻了美へお願いします  
 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。

住所 〒607-8466 京都市山科区上花山桜谷 66-14  
 ☎ 075 (591) 4729 FAX 075 (593) 4612  
 090-4900-2151

郵便振込みの方は 00950-9-104415 自然舎宛 ヨガアサナ実践会とご記名下さい。

○ファックスでのお申し込みは、 FAX 075-593-4612 辻了美まで  
このページのまま、切取らずにFAXして下さい。

<b>第 14 回 ヨガアサナ実践会</b>		<b>参加申込書</b>		<b>開催日 平成 25/6/2</b>	
<b>氏 名</b>		<b>☎</b>		<b>参加金額</b>	
ふりがな		( )		<b>教室</b>	<b>4500 円</b>
				<b>一般</b>	<b>5000 円</b>
<b>ご住所〒</b>					
<b>昇段審査希望者</b>	<b>現在の級</b>	<b>ヨガ暦</b>	<b>年 代</b>	<b>合 計</b>	
<b>630円</b>					