

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6回 ヨーガの講演と実習の会

ヨーガで“心と体の処方箋 2”

健康で幸せな人生を歩むことは、誰もの願いです。その鍵は“人間存在五蔵説”の中にあります。

人間五蔵説(病因論)とは伝統ヨーガの根本・真髄でありヨーガ療法の源なのです。人間を五つの鞘に包まれた存在と考え、体調を崩した時どの鞘が自分の無智さにより壊れたのかの気付きを得ることが出来ます。

本来ヨーガは真の自己発見法、自己確立法であり医学・心理学から見ても私達の肉体と精神との相関関係の中でその状況を客観視する心理作業が、数千年の刻をかけて確立されて来ています。

肉体次元のヨーガ技法はその状況を客観視しての克服法であり、それが健康回復、疾病予防、健康促進のために活用出来るのです。

このヨーガの智慧を通じて真の健康と幸せの指針を掴んで頂きたいと思います。現在ヨーガ界第一人者の木村慧心先生をお迎えして、たっぷり一日の贅沢な会です。アーサナ・呼吸法・瞑想もご指導頂きます。楽しみにお越し下さい。お待ちしております。

パドマヨーガ 辻 了美
トレーナー 一同

日時 : 平成 25 年 7 月 13 日 (土) 10 : 00 ~ 16 : 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 4 F TEL 075-431-2255

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 5800 円 (自然菜食弁当お茶付き)

一 般 6800 円 (自然菜食弁当お茶付き)

定員 : 80 名 どなたでも参加出来ます

プログラム

- 9 : 20 受付開始
- 10 : 00 開会
- | 人間存在五蔵説について
- 11 : 30 アーサナ・呼吸法
- 13 : 00 昼食
- 14 : 00 ヨーガ療法・最新の情報
- | 瞑想
- 16 : 00 閉会



1. アンナマヤ・コーシャ 食物鞘
2. プラーナマヤ・コーシャ 生気鞘
3. マノマヤ・コーシャ 意思鞘
4. ヴィジナーナマヤ・コーシャ 理智鞘
5. アーナンダマヤ・コーシャ 歡喜鞘

人間存在の五蔵説



- *市バスー堀川今出川下車
京都駅正面より (9) 番 京阪三条より (12) (51) (59) 番
四条河原町より (12) 番 四条烏丸より (12) 番
四条大宮より (201) 番
- *地下鉄烏丸線 烏丸今出川下車 徒歩約 7 分

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

講師紹介／ギヤーナ・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

7月4日（木）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 京都市山科区上山山桜谷 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6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

氏 名		☎	参加金額	
フリガナ		FAX	教室	5,800 円
		ケイタイ		
			一般	6,800 円
〒				
Eメール				

※ お問合せは (社) 日本ヨーガ療法学会・学会認定ヨーガ療法士 辻 了美