

第16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

今年の実践会は「ヨガ式足裏健康法」を実践しておられる先生をお招きします。誰もが認める高齢化社会に突入している今日、自分自身の健康は勿論の事、家族の健康の為にもセルフケアの方法を学びたいと思います。先生が考案されたく足裏の図>を見ながら体との繋がりや弱っている部分へのアプローチの仕方等を教わり、自分の体は自分でケアしましょう。又、インドからのゲストとして招きましたサンジープさんに、インドの一般庶民が伝統のヨガとどう向き合い、健康の為にどう生活に取り入れているかを語って戴きます。又デモンストレーションも披露して頂きます。どうぞお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

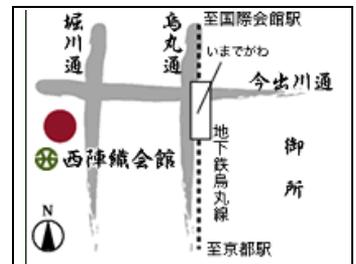
日 時 平成 27 年 5 月 31 日 (日)
午前 10 : 00 ~ 午後 4 : 00
場 所 西陣織会館 京都市上京区堀川通今出川南入ル
西陣織会館4F TEI 075-431-2255
会 費 会員 4 5 0 0 円 (自然食弁当お茶付き)
一般 5 0 0 0 円 ()
講 師 国際ヨガ協会師範代 三澤裕子先生
ゲ ス ト インドよりサンジープ・バンダリ氏
定 員 80 名 どなたでも参加できます。

-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 三澤裕子先生「ヨガ式足裏健康法」
14 : 30 サンジープ氏「ヨーガの話と実践」
15 : 30 総評・表彰式
16 : 00 閉会

◎西陣織会館へのアクセス

市バス 堀河今出川で下車
京都駅正面より (9) 番
三条京阪より (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 今出川下車徒歩 7 分



- 服装 動きやすいもの、レオタード・タイツ（受験者）
- 持ち物 Gシート ヨガマット（指定）又はバスタオル F 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。

*** 国際ヨガ協会師範代 三澤裕子先生のご紹介**

体が悪かったのが、ヨガを始めるきっかけとなり、ヨガの素晴らしさを知る。足に興味を持ち、故協会師範森靖子先生に師事し「足裏健康法」を学ぶ。“自分の体が足で解った”事を機に手技の研鑽を深めて今日に至る。ご自身考案の足裏の図をご持参頂きます。

*** サンジーブ・バンダリ氏**

ヨガの心を大切にし、日本語堪能、日本大好きの愛すべきインド人。若い時からヨガを始め、インドのヨガの本のモデルにもなる。現在もヨガを実践しながら、日本人にインドを紹介している彼の楽しいお話は魅力的です。

*** 申込〆切り**

5月22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
 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。

第 16 回ヨガアサナ実践会		参加申込書		開催日 平成 27/5/31	
氏 名		☎		参加金額	
ふりがな		()		教室	4500 円
				一般	5000 円
ご住所〒					
昇段審査希望者	現在の級	ヨガ暦	年 代	合 計	
650円					