

あなたのヨーガの常識が変わる!?

# ヨーガのコツを体得する ハタヨーガ・ワークショップ



講師

中島正明

日時

2012.9.2 日

door open 17:00 / 17:30~19:30

場所

善照寺

〒763-0073 香川県丸亀市柞原町596

参加費

4,000yen

お申込み・お問合せ: ヴァイクンタヨガ香川 みねとしまで Web site : <http://www.idumine-yoga.jp>  
[nya.nya.fukufuku@gmail.com](mailto:nya.nya.fukufuku@gmail.com) / 080-3922-6417

参加対象者: Yoga 初心者～上級者、どなたでもご参加いただけます。

ヨーガとは、あなたの「いのち」の可能性をたっぷり開き、楽しく豊かに生きていくためのツール。

それは、自分のいのちに寄り添い、それがどんどん元気になって行くのを目の当たりにする感動的なプロセスです。

今回は、まずヨーガとは何かを明らかにし、中でもハタヨーガの実践手法の基本をしっかりと押さえます。

身体の使い方、呼吸の大切さ、意識の向けかた、アライメントの大切さなどについて「なるほど!」と納得する試みを行います。

そして、時間のある限り、プラクティスでそれを実践します。

あなたのこれまでのヨーガの常識が覆されるかもしれません。お気軽にご参加ください。

## 内容

- アーサナが人生を豊かにする!?～アーサナ、呼吸、エネルギーから導く人生学
- 自分のいのちにアクセスする方法
- いのちの流れを体感する今までにないヴィンヤサフロア
- あ、ほんとだ的な楽しい体の使い方ヒント
- 今の自分のヨーガを最大限味わうディープなプラクティス

中島 正明 / Masaaki Nakajima

ヨーガを通じた社会貢献をライフワークとすることを決意。様々なヨガスタイルを自由に取り入れ、生きていることの豊かさやいのちのつながりを気持ちよく感じられるようなヨーガを提供することを模索している。現在は素晴らしいヨガと瞑想の導師に付いて体験を深めると共に、禅を実践する日々を過ごしている。

米国ヨガ研究所スタッフティーチャー/米国ヨガ研究所認定「チベット・ハート・ヨガ」ティーチャー/米国クリアルセンター/全米ヨガアライアンス公認クリアルヨガ・ティーチャー/公認シバナダヨガ・ティーチャー/ヨガティーチャートレーニング 修了

Web site : <http://www.masa-yoga.com/>

