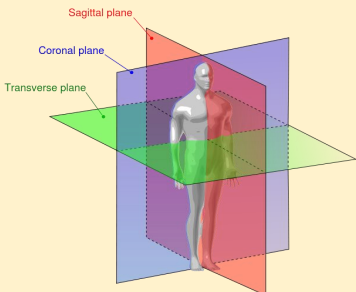


間(あはひ)から覚醒に至る道筋



私はセラピストとして、人が心と身体のバランスを取りもどすためにはどうすればよいかを探求してきました。特に、自分の身体への内的感覚と、外の世界への外的感覚をどのように調和させるかということに興味を持っています。そして、その手がかりは、内と外の「間

(あはひ)」にあると考えます。無限の可能性を秘める「間(あはひ)」から覚醒に至る道筋を体験できる貴重な機会をご提供します。 藤本 靖

2月25日〔日〕午後3時30分～5時〔3時開場〕

入場料金：2500円(前日までの予約) / 3000円(当日)

藤本 靖 (ボディワーカー、身体論者)

兵庫県出身。東京大学経済学部卒業。東京モード学園ファッションスタイリスト学科修了。政府系国際金融機関で政府開発援助(ODA)の業務に関わる。その後、東京大学大学院で身体教育学を専攻し、脳のシステムや心と体の関係について研究。「神経系の自己調整力」に着目した独自の身体論を展開、各地で講演、ワークショップなどを行う。心身の健康の専門家としてTV・雑誌など掲載多数。ベストセラー『『疲れしない身体』をいっきに手に入れる本』(講談社)、『一日一分であらゆる疲れがとれる耳ひっぱり』(大和文庫)、『つながり』を感じれば疲れはとれる』(学研)、『肩こりには脇もみが効く』(マガジンハウス)など著書多数。

成瀬雅春 (ヨーガ行者)

1976年からヨーガ指導。2001年、全インド密教協会からヨーギーラージ(ヨーガ行者の王)の称号を授与される。2011年に標高4000メートルでの12年のヒマラヤ修行を終える。地上1メートルを超える空中浮揚や心臓の鼓動を止める呼吸法、系観瞑想法などを独学で体得した。朝日カルチャーセンター講師。2016年からオリジナルアート作品「瞑想画」の制作に入る。成瀬ヨーガグループ主宰。

会場と申込み先

成瀬ヨーガグループ

東京都品川区東五反田2-4-5 藤ビル5階

TEL 03-5789-4184

e-mail akasha@naruse-yoga.com

URL <http://www.naruse-yoga.com>

