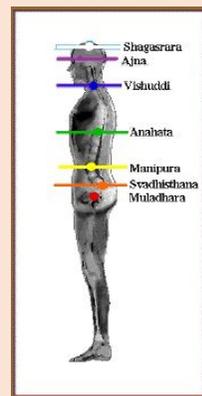


成瀬雅春 109 (トーク) ライブ 50

ヨーガと運動療法



インドが築き上げてきたヨーガの哲学や思想は、人生に大きな影響を与えています。私自身、そのヨーガによって大きく人生を動かされました。私の

医療者としての臨床での経験や人類学、進化学、身体心理学などや、人生経験、様々な身体技法の実践を通して気付いた原理をお話できればと思います。成瀬先生と「場」を共有することによって、自分自身が更にどのような変容を起こすのかとても楽しみです。また、参加者の方々にも「多角的」に物事を見るヒントを提供できれば幸いです。 中村 尚人

6月23日[土]午後7時～8時30分[6時30分開場]

入場料金：2,500円(前日までの予約) / 3,000円(当日)

中村尚人(株式会社P3代表、理学療法士、ヨガ・ピラティスインストラクター)

1977年生まれ。合気道9年、理学療法士20年、ヨガ15年、ピラティス10年の実践者。2011年から株式会社P3を立ち上げ予防医学の実現に向けてヨガスタジオ

<http://www.takt8.com/> の運営、健康体操の啓蒙、企業向けプログラム開発などを行う。出身は新潟県長岡市で、現在の主な拠点は東京都八王子市。3人の子の父としても、日々子育てを通して成長させてもらっている。「ヨガの解剖学」「ヨガの生理学」(BAB)「コメディカルのためのピラティスアプローチ」「ファンクショナルローラーピラティス」(NAP)など著書多数。

All About の運動療法ガイドとしても活動

<https://allabout.co.jp/gm/gp/1669/>

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>

