

ヨーガで得られる善い死

講師 ヨーガ行者 成瀬 雅春

「死にたくない」「死が怖い」「死のことは考えたくない」などと思っていると、不安な日々を過ごすこととなります。生涯に一度は死が来ます。これはだれも避けられないことです。そうであるなら、怖がったり、考えないようにするのではなく、最良の死を迎えるための方法を知っておくべきです。ヨーガは、まさにその方法を学ぶテクニックなのです。死を怖いと思わなくなれば、明るい人生が拓けます。ものの見方や考え方が、ほんの少し変わるだけで、生き方がガラッと変わります。そういうヨーガのテクニックをこの講座で体験してみませんか。（講師・記）



<参考文献> 『善く死ぬための身体論』（集英社新書）

<講師紹介>成瀬 雅春(なるせ・まさはる)

ヨーガ行者。成瀬ヨーガグループ主宰。幼少の頃から様々な動きで身体を操作することに興味を覚え、後にヨーガと出会う。以来、ハタ・ヨーガを中心に独自の修行法を続けている。99年、海拔4000メートルのゴームクにヨーガ道場設立。01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。著書に「ハタ・ヨーガ」「クンダリーニ・ヨーガ」(いづれもBABジャパン刊)「時間と空間、物質を超える生き方」(ヒカルランド)「シャンバラからの伝言」(中央アート出版社)など多数。

<各自ご用意ください>

動きやすい服装をご用意下さい。上履きは不要・素足か靴下でご参加ください。(寝転がる場合もあるのでスカートは不可)ベルトが必要な服はお勧めしません。筆記用具。

日 時 2019年 8/10 1回 土曜日 12:00-15:00

受講料 会員 5,292円 (入会金は5,400円。70歳以上は入会無料、証明書が必要です)

一般 5,940円

※入会金、受講料、教材費等は消費税8%を含む金額です。

※ ご入会の優待制度をご利用の方は、お申し出ください。

※ 日程が変更されることがありますので、ご了承ください。

※ 講師の病気や、受講者が一定数に達しない場合などには、講座を中止することがあります。

※ 個人情報は、受講連絡、当社からのお知らせ、企画の内部資料として使わせていただきます。



朝日カルチャーセンター
朝日JTB・交流文化塾

新宿

〒163-0210 東京都新宿区西新宿2-6-1
新宿住友ビル内私書箱22号
tel 03-3344-1946
<https://www.asahiculture.jp/shinjuku>