

成瀬雅春のヨーガの呼吸法入門

講師 ヨーガ行者 成瀬 雅春

私たちは、生まれてから死ぬまで呼吸をし続けています。「生きる」という視点で考えると、一番大切なのは「呼吸」なのです。「生きる」ということは「息をする」ということです。「呼吸」に意識を集め、呼吸法の基礎を実践します。普段何気なく行っている呼吸。「吸って、吐く」をもう一度見つめ直して、丁寧に行えば、心も整うものです。ヨーガの呼吸法の基礎を中心に行います。初心者の方にも丁寧に、わかりやすく説明しますので、安心してご参加ください。



新しい年のはじめに、「息」をいれかえ、身心をリフレッシュして、スタートしましょう。

■日 時 2020年1月11日（土）13:00～14:30

■受講料 会員 3,300円（入会金は税別5,000円。70歳以上は入会金無料、証明書が必要です。）
一般 3,960円

■各自準備 動きやすい服装。更衣室あります。

■場 所 ルミネ横浜8階（横浜駅東口）

＜講師紹介＞ なるせ・まさはる ヨーガ行者、ヨーガ指導者。1976年からヨーガ指導を始め、1977年2月の初渡印以来、インドを中心にアジア圏を数10回訪れている。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）の称号を授与される。2011年6月、12年のヒマラヤ修行を終える。成瀬ヨーガグループ主宰。著書に『死なないカラダ、死なない心』（講談社）、『心身を浄化する瞑想「倍音声明」CDブック』（マキノ出版）、『ビュア・ヨーガ』（日本文芸社）、『インド瞑想の旅』（中央アート出版社）、『悟りのプロセス』（BAB ジャパン）『呼吸法の極意・ゆっくり吐くこと』（BAB ジャパン）など多数。

※受講者が一定数に達しない場合、やむを得ず講座を中止にする場合がございます。

※個人情報、受講連絡や各種お知らせ、講座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 横浜
朝日JTB・交流文化塾

お申し込み
お問い合わせ

045-453-1122

〒220-0011 横浜市西区高島2-16-1 ルミネ横浜8階
<http://www.asahiculture.jp/yokohama>