

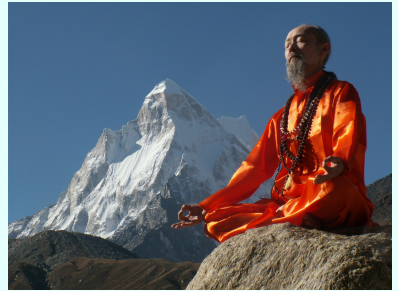


# 意識ヨーガを体験

講師 ヨーガ行者 成瀬 雅春

ポーズができなくても、身体が硬くてもヨーガの達人になれるのです。「身体が硬いからヨガなんて無理」「年だからヨガなんてできっこない」「男の僕がヨガウェアを着てヨガマットを持ってフィットネスクラブにいくなんでありえない」

この身体が硬い人、お年の人、男性のつぶやきは全部間違いです。本当は、身体が硬いからヨーガをするのに有利なのです。年だからヨーガを始めるべきなのです。男性だからこそヨーガを実践するのに向いているのです。そのことを知ってもらい、実践してもらうために、私が作り出したのが「意識ヨーガ」です。男性女性を問わず、年齢や体の硬さも関係なく、だれにでもできるのが、本来のヨーガです。拙著『意識ヨーガ』(BAB ジャパン)出版を記念してそのテクニックを初公開します。この機会に奮ってご参加ください。(講師・記)



## <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』『クンダリニー・ヨーガ』(いずれも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>

筆記用具。動きやすい服装と、素足か靴下でご参加下さい。スカート不可、上履きは不要です。健康教室前の更衣室をご利用いただき、靴は各ロッカーにお入れください。ロッカーは施錠できます。鍵の紛失にご注意ください。女性用更衣室は百円玉が必要な場合もありますので、ご用意ください。

日 時 2020年 2/24 1回 月曜日 17:00~20:00

受講料 会員 5,390円 (入会金は5,500円。70歳以上は入会無料、証明書が必要です)

一般 6,050円

※入会金・受講料・教材費等は消費税10%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>