

ご両親・教師・教育関係者のみなさまへ

10代の若者に 教えるヨーガ

クマラクリヤヨーガ



呼吸が人生を左右していることをご存知ですか？
適切な呼吸の仕方と、集中力・平常心・ストレスをコントロールするしなやかな心とは、密接な関係を持っています。
試験前、試合前の気持ちを落ち着かせ、ベストパフォーマンスを発揮するために、人生の長い旅路でしっかりと自分の可能性を花開かせるために、培っておきたい呼吸のアートです。

※「クマラ」は若者を意味し、「クリヤ」は精神的・身体的行為を意味します。
教育関係者以外の方でも、関心のある方はどなたでもご参加いただけます。

2018年1月28日 日

スリ・ガナパティ・サッチダーナンダ・スワミジ
(クマラクリヤヨーガ創始者)

- 10:00 ~ 12:00 世界におけるヨーガの広がりと呼びの重要性
 - 12:00 ~ 14:00 昼食 (お弁当を配布します)・休憩
 - 14:00 ~ 16:00 プラーナーヤーマ (呼吸法) 中心のヨーガ実践
- ※動きやすい服装で、バスタオルかヨガマットを持ってご来場ください。



会場

紀尾井町サロンホール

東京都千代田区紀尾井町3-29

※お近くの紀尾井町ホールと間違えないようにご注意ください。

参加
料金

6,000円 定員: 50名

(受講費、ヨーガ的無農薬お弁当・お茶代込み)

申し
込み

✉ dymcjp@gmail.com

web サイトかメールで ①お名前 ②連絡先 (電話番号) ③ご住所 ④ご職業を
ご記入のうえ、お申込みください。振込先などを返信いたします。入金確認後に申し込み完了となります。

お
知
ら
せ

同日、同会場の夜
に音のヨーガの瞑
想コンサートがあ
ります。参加料金、申し込みは
別途必要になります。当イベン
トとの通し券は9,000円です。



瞑想ピアノコンサート

ダッタクリヤヨーガ × ナーダヨーガ

2018年1月28日(日)

紀尾井町サロンホール



ピアノ：サラスワティ洋子

プロフィール

早稲田大学教育学部卒業。

3枚のピアノCDをリリース。

スリ・スワミジの音楽と出会い、その瞑想と癒しのための楽曲をピアノにアレンジし、瞑想コンサート活動を行っている。

17:30 開場
18:00 第1部：呼吸法 + ナーディシュッディヨーガ
19:00 第2部：ナーダヨーガ (瞑想ピアノコンサート)
20:00 終演

動きやすい服装で、ヨガマットか敷物、バスタオルなどをお持ちください
呼吸法とナーディシュッディは微細神経を清め、瞑想の集中力を高めます。

参加料金：4,000円 定員 80名

申し込み：dymcjp@gmail.com

webサイトかメールで①お名前 ②連絡先(電話番号)

③ご住所をご記入の上、お申込みください。

同日、同会場で午前中から開催される「10代の若者に教えるヨーガ」のセミナーを申し込まれた方はその旨お伝えください。割引になります。

「古来インドでは音楽は治療として用いられました。ナーダヨーガの世界的第一人者であるスリ・スワミジはその体系を現代において復興させました。その楽曲を演奏し、アレンジしていくことは私にとって瞑想そのものであり、ヨーガでもあります。音の配列の美と大いなるものの臨在の中で、自分が行為者であるという感覚を静めて瞑想のための音を奏でます」サラスワティ洋子

主催：ダッタヨーガミュージックセンタージャパン ☎ 090-3592-5071 ✉ dymcjp@gmail.com

web <http://swamiji-music.jp/>

「スワミジ」または「ダッタヨーガミュージックセンター」で検索

