

# イギリス沖道ヨガから来日 森 朝子さん 特別セミナー

## セミナー内容

〈タイトル〉 アサナ・プラナヤマ・プラティヤハラ

以下の指針で行います。

1. ヨガ初心者・経験者ともに歓迎です。
2. 体の軸と重力の感覚に注意を向け、バランス感覚を磨く訓練としてアサナを行います。
3. 一呼吸の中にある吸・保・吐・保の4つのステージに沿ってアサナを深めていきます。
4. 「保」の時の内的体験を大事にします。
5. どの位曲がるか捻じれるか等の外見では測りません。どなたにも効果があります。
6. 種々のアサナと呼吸法でこれを練習し、瞑想します。
7. 途中に話・質問・呼吸法・くつろぎを混じえながら、受けた刺激が体になじむように運びますから、5時間という長時間をご心配なく。最後の1時間はお茶と軽食を取りながら、体験談、質問、感想など話しながら、ヨガ的思考方を探りましょう。



## 講師紹介

森朝子（もり・ともこ）1954年岡山県生まれ。お茶の水女子大学（地理学科）、大阪大学（数学科）卒。学生時代に沖正弘先生の本を読み体験、1年教職を務めた後1980-1984年



静岡県三島市の沖ヨガ修道場にて、住み込み奉仕生として、沖先生の下ヨガを学ぶ。沖先生の命で派遣されて、イギリスで当時新たに設立されたチャリティー団体（日本のNPOに相当）Okido Natural Health Education Trust Ltdで働くため、1984年渡英。以来、この法人の下で沖ヨガ活動を続け、夫の死去など様々な困難を乗り越え、現在に至る。2014年7月、イギリス沖道ヨガ創立30周年を祝う。オランダ・ラーレン道場、ベルギー・ISSへは毎年出張指導している。British Wheel of Yogaのヨガ教師の資格を持つ。3男1女の母。活動詳細：[www.okidoyoga.org.uk](http://www.okidoyoga.org.uk)

## セミナー実施の詳細

<日 時> 2018年8月5日(日) 11:30~16:30

<会 場> 牧山コミュニティーハウス  
岡山市北区中牧453番地

JR 津山線牧山駅から車で3分  
無料駐車場完備、岡山駅から  
車で20分、電車の方は牧山  
駅から送迎いたします。



<会 費> 6000円  
備前信用金庫 本店(営業部)  
アオキユミコ 普通預金  
口座番号0419115  
までお振込みください。

<必需品> レンタル可(各100円)  
ヨガマット、ブロック、ベルト、アイピロー、  
ヨガブランケットとバスタオル各1枚、またはバスタオル2枚、筆記用具

## 主催と申し込みについて

<問合せ・申込み> 以下にメールかお電話ください。お返し、ご連絡します。

主催者 ヨガとセラピーもりのいえ あおきゆみこ  
[st.rose@live.jp](mailto:st.rose@live.jp) 070-5678-6336

イギリス、ヨーロッパ各地で沖ヨガを広められ30周年を迎えられた森先生とともに過ごす5時間です。ミニリトリートとしてご満喫いただけるように、会場も自然豊かで美しい場所にさせていただきました。イギリス、オランダ、ベルギーでしかご体験いただけないヨガを、岡山で体験にただける貴重な機会です。一緒にヨガを深めてまいりませんか。

みなさまのご参加をこころよりお待ちしております。

<ブログ> <https://blog.ameba.jp/ucs/entry/srventryinsertinput.do>