

イギリス沖道ヨガから来日、森朝子 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、4時間という長時間をご心配なく。最後の1時間はお茶を取りながら、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正弘先生の下ヨガを学ぶ。沖先生に派遣され、イギリスで当時新たに設立されたチャリティー団体 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続け、夫の死去など様々な困難を乗り越え、現在に至る。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。ブリティッシュ・ウィール・オヴ・ヨガ(The British Wheel of Yoga)の教師資格を持つ。3男1女の母。活動詳細：www.okidoyoga.org.uk

セミナー実施の詳細

〈日時〉 2018年8月25日（土）12:30～16:30

〈会場〉 東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4階
JR 東中野駅 東口より徒歩1～2分

〈会費〉 6000円（予約金なし。当日現金にて一括払い。）

〈必需品〉 ヨガマット、ブロック、ベルト、アイピロー、筆記用具、
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

〈問合せ・申込み〉 森 朝子あてメールまたは電話でお願いします。

メールアドレス tomokosyoga@hotmail.com

TEL. +イギリス国番44-1442-260601

申し込みには、予約金や全額前納は必要ありませんが、スペースに限度があります。申し込み後に参加できない状況になった場合は、そのスペースを別の人に譲るためにできるだけ早くご連絡してください。

〈主催〉 Okido Natural Health Education Trust Ltd www.okidoyoga.org.uk

〈協賛〉 NPO 法人沖ヨガ協会 www.okiyoga.com