

「八王子ヨガ祭り」

日時:平成**23**年**11**月**13**日(日) 9:15 会場 10:00 開始 16:10 終了

会場:浄福寺 〒192-0154 東京都八王子市下恩方町 3259 ☎ 042-651-3351

📍Google マップ <http://g.co/maps/jhm9>

JR 高尾駅北口①番乗り場「陣馬高原下行き」大久保下車、徒歩1分。

西東京バス <http://www.nisitokyobus.co.jp/> 毎時50分発(乗車15分間)

料 金:お支払いは当日現金にて会場受付にてお支払い下さい。

1クラス 予約 ¥ 800 当日 ¥1000

1日券 予約 ¥2500 当日 ¥2700

マットレンタル ¥ 100 お昼 ¥ 500(奈央屋のベジカレー)

※「ハタヨガ」Hiro では、別途¥500にて託児もごさいます。

申し込み方法:

予約制です。参加スタジオのメールまたはフォーム、お電話から下記内容をお知らせ下さい。

- 参加者氏名
- 希望クラス(番号およびクラス名)
※1日券の場合もお願いします
- お昼(カレー)希望の有無
- 居住地(都道府県および市区)
- 託児希望の有無(月齢)



※キャンセルの場合はご連絡ください。

※お昼希望の方はマイスプーン、マイ食器持参でお願いします。

【スケジュール】

時間	実技(定員 40 名)	座学(定員 15 名)
10:00～11:00(60分)	1「ハタヨガ」Hiro	2「瞑想セラピー」なたらじゃ&たら
11:20～12:20(60分)	3「アシュタンガヨガ」(ビギナークラス) なつこ	4「進化の過程から見るヒトの特性」中村尚人
お昼		
13:50～14:50(60分)	5「ラージャヨガ」朝日智子	6「瞑想セラピー」なたらじゃ&たら
15:10～16:10(60分)	7「アカンダヨガ」たら	8「進化の過程から見るヒトの特性」中村尚人

【参加インストラクター&クラス】

所属・クラス内容	
「ラージャヨガ」	
リラックス系のヨガ。準備運動で体をほぐした後、アーサナで身体の内側に意識を向け、心と体の調和を作ります。	
講師:朝日 智子 所属:あさひヨガサロン http://www.asahi-yoga.com/index.php	
「アカンダヨガ」	
マントラ、呼吸法で心を鎮め、アーサナで体のエネルギーの流れを良くし、最後に呼吸法と瞑想で自分の内側に意識を向け“気付く力”を伸ばしていきます。	
講師:たら 所属:りばーさいどヨガ http://riversideyoga.jugem.jp 、BRAHMANDA http://brahmanda.jp ブログ: http://yellowtara.exblog.jp	
「瞑想セラピー」	
簡単なアーサナと呼吸法の後、インド古典音楽を聴きながら瞑想することで体の不調和を改善して健康な身体を創ります。	
講師:なたらじゃ&たら 所属: BRAHMANDA http://brahmanda.jp ブログ: http://brahmanda.jugem.jp	
「進化の過程からみるヒトの特性」	
人の身体の特性に付いて、他の動物と比較しつつ、進化の過程を見ていくことで、明らかにしていきます。自分の身体を知る一つのきっかけになればと思います。	
講師:中村 尚人 所属:TAKT EIGHT http://www.takt8.com ブログ: http://jmbs7.blog81.fc2.com	※午前・午後ともに同じ内容となります。
「アシュタンガヨガ」(ビギナークラス)	
呼吸に合わせて連続的にポーズを行う運動量の多いヨガです。身体を温め毒素を消化し、呼吸による瞑想効果で心も軽く前向きな精神を養います。健康のために無理なく長く続けたい方のための入門クラスですので、体力に自身のない方、身体の硬い方でもぜひトライしてみてください。	
講師:なつこ 所属:りばーさいどヨガ http://riversideyoga.jugem.jp	
「ハタヨガ ～私の内側に手を合わせよう～」 託児付き(お子様一人に付き+¥500)	
お寺の中に流れる神聖なエネルギー「気」と調和する心地よさを流れるアーサナ(ポーズ)で味わいましょう。朝一番なので、胸や肩を開くことにフォーカスし、ポジティブなエネルギーを引き出します。	
ママはお子様を少しの間預けて、自分と向き合える貴重な時間を過ごして下さい。	
※ママだけでなく一般の方も受講できます。	
講師:Hiro(広沢 記子) 所属:浄福寺、三宝寺、スタジオヨギーなど	
ブログ: http://ameblo.jp/hiroyoga/	

出店：奈央屋 <http://www.k4.dion.ne.jp/~naonet/>、グルヌイユ <http://www.pain-grenouille.com/>、Hiro Cafe

スタジオ カシツクール、Cafe OCAPPA <http://www.cafe-ocappa.com/>、furukost <http://www.furukost.jp/>