



マクロビオティック ヨガ@池尻大橋 vol.6

マクロビオティック ヨガとは、「マクロビオティックの陰陽」「沖ヨガ」「プレクシャ・メディテーション」が融合したヨガです。沖ヨガのアサナ(ポーズ)と考え方をベースに、マクロビオティックの陰陽の表現を使いヨガを行います。アサナをする目的は瞑想ができる身体を作ることです。マクロビオティック ヨガで行う瞑想をプレクシャ・メディテーション(知覚瞑想)と呼びます。

The integration of Macrobiotics, Okido-yoga, and Preksha meditation

プログラム:

- 9:15 開場
- 9:30 クラス開始
マクロビオティックヨガの基本
～意識と呼吸と動作の三密～
- 10:30 プレクシャ・メディテーションの全体像と実践
- 11:45 ティータイム & ショート・レクチャー
- 11:50 クラス終了
- 12:00 退出
- 12:30 マクロビオティック ヨガ ランチ(プチ忘年会有)
- 14:30 終了

講師:

久保田 祥子
ヨガ担当

新潟県南魚沼市六日町にてスタジオを開き、今月で6年目。スタジオ(yoga&fitness SPACE)で、ヨガやフィットネスを通し、それぞれがハッピーでいられる身体作り、心作りを目指している。一人一人の医療費を削減する事で、地域が、そして国が変わっていけると考え、地元の若手と共に活動している。
CI協会主催 マクロビオティックヨガ第三期修了生

日本プレクシャ・ディヤーナ協会会長
坂本知忠・水晶瞑想療法研究所主宰
ヨガ・瞑想指導歴30年以上
プレクシャ・メディテーション研修のための渡印11回
福島県重文民家・叶津番所オーナー
みずなら只見ユイ道場主
著書:「白神山地」「虹のクリスタルワーク」
「ジャイナ教の瞑想法」「勝利者の瞑想法」
「坐禅の源流印度へ」

坂本 知忠
メディテーション担当



日程:2017年12月2日(土) 定員:20名

参加費:クラスのみ参加ー2,000円
ランチのみ参加ー2,500円
セットでの参加ー4,000円

場所:クラスー せたがや がやがや館内 多目的室(4F)
(住所:東京都世田谷区池尻2-3-11)
*最寄駅:池尻大橋

ランチー from Earth Cafe "OHANA" (オハナ)
(住所:東京都世田谷区 三軒茶屋1丁目32-6 豊栄ビル1F)
*最寄駅:三軒茶屋

持ち物:筆記用具,ヨガマットorバスタオル

申込締切:クラスー 当日

ランチ
セット } 11/29(水)24時

参考テキスト:「マクロビオティックの陰陽がわかる本」
「ヨガの喜び」
「勝利者の瞑想法」
*当日お安くお求めいただけます



Macrobiotic Yoga事務局
macrobioticyoga.com

macrobioticyoga@gmail.com



念の為に携帯もしくは固定電話もご記載ください。お電話での申込は090(6028)3795まで。