

火の呼吸

～クンダリーニ・ヨガ入門編～

津田塾大学交流館プログラム

単なるストレッチ的なヨガではなく、「内観」を重視した本質に迫る深い内容です。火の呼吸は早い腹式呼吸によって短期間で効果が出せるのが特徴ですので是非体験して下さい。

講師： 加来 禎治 氏
日時： 2010年 10月4日(月) 15:00～17:00
場所： 津田塾大学 小平キャンパス 6号館
定員： 15人
参加費： 2,000円(津田塾生1,000円) [消費税込]

※ 動きやすい服装でいらしてください。健康状態が良好の方のみ対象です。
当日は食後2時間位空けておいて下さい。生理中や妊娠中の方はご遠慮ください。

主な内容

- ・基本の呼吸(腹式呼吸・火の呼吸・ムルバンドゥ)
- ・セットメニュー(代謝をアップさせ、冷え性の改善・体脂肪燃焼に効果あり)
- ・メディテーション(熱のエネルギーを高めて生命力を高めるもの)

ヨガの基本である熱エネルギーの制御を中心に実際に身体にどのような変化が起こるのかを体験していただきます。ストレッチ体操とヨガは何が違うのかもレクチャーします。

講師プロフィール

東京都出身。クンダリーニ・ヨーガの第一人者である小山一夫師の元で修行をし、チーフインストラクターとなる。現在東京を始め、大阪・名古屋等各地で講習会を行っている。また、ヨーガ指導にあたる一方、整体療術師・空手家としても活動し、心身の強化・脳の活性化などをテーマに研究している。

〈整体ヨーガ研究院ホームページ URL <http://www.shuki-do.com>〉

★★★ 申込方法・入金方法 等★★★

- ①申込方法：電話、FAX または E-mail で交流館事務室に申し込み、受付番号を確認してください。
- ②入金方法：郵貯銀行に備え付けの払込取扱票で、以下の口座に参加費を振り込んでください。
[口座番号：00160-7-561649 口座名：学校法人 津田塾大学]
※通信欄にはプログラム名を記入して下さい。
本学学生は「プログラム参加費用納付書」(交流館事務室で配付しています)に必要な事項を記入し、参加費分の証明書手数料の証紙を貼って提出して下さい。
- ③ご自身のご都合によりキャンセルされても参加費の返金はいたしませんので、ご了承ください。

申込み・問合せ先：津田梅子記念交流館事務室

TEL / FAX : 042-342-5146 / 5109

E-mail: forum@tsuda.ac.jp <http://www2.tsuda.ac.jp/koryukan/>

受付時間: 9:00-16:30 (昼休み 11:15-12:15)