

# ヨガで自然体をとりのもどそう

津田塾大学交流館プログラム

ヨガを通して自然体をとりのもどします。ヨガが日常生活全般に活かされて、内臓の働きもよくなり病気予防にもつながる、その様な動きを学びます。ヨガ体験者、初めての方だれでも参加できます。

講師： 玉木 瑞枝 氏

日時： 2010年10月31日(日)

①□10:00～12:30 女性のみ(特に女性の健康に活かせるヨガを学びます。)

②15:00～17:30 男女問わず参加できます。

場所： 津田塾大学 小平キャンパス 6号館

定員： ①②各 15人

参加費： ①②各 2,000円 (消費税込)

\*①と②は内容が変わりますので、両方に参加することもできます。

## 講師プロフィール：

1970年、津田塾大学英文学科卒。普連土学園に英語教師として就職。3年後、病気のため退職、塾講師をしながら各種自然療法を試みた後、沖ヨガ三島道場に入門。食事、運動、ライフスタイル、環境との調和を総合した沖ヨガ実践哲学によって新しい人生を始める。フィラデルフィア郊外のクウェーカーの非暴力協同体に1年間参加の後、ヨーロッパ各地でヨガを指導、1986年より、沖ヨガオランダ道場責任者。宿泊形式の訓練と学びの場で、オランダその他北ヨーロッパからの人たちと合宿しながら、私たちが生かしてくれている自然の力、生命の力の大きさを日々体験している。

## ★★★ 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)