

ちょっと奥深いヨガの世界…

はじめての人も、ヨガ・ダンス経験者も、
アシュタンガ・ヨガに興味のある人なら大歓迎

柔軟でしなやかな身体作りで、健康な日々を!!



【講師】

(C)HARU

あおた じゅんいち
青田 潤一

早稲田大学文学部大学院修士課程で西洋哲学を専攻。ハイデガー研究などを行う。97年からコンドルズ参戦。鍛え抜かれたヨガの技を駆使したパフォーマンスが特徴。作品内でアニメ原画も手がけ、人形劇シーンの人形使いでも活躍。イケメン・ヨガの開祖であり、河合塾小論文科講師としても人気。アシュタンガ・ヨガのプロフェッショナル。

平成29年

10・15 (日)

10:30~12:00 (10:00受付)

**武蔵村山市民会館
展示室**



アシュタンガ・ヨガ

青田潤一に学ぶ

平成29年度 武蔵村山カルチャークラス

アシュタンガ・ヨガで

リフレッシュ!

- 高い消費エネルギーや発汗など、エクササイズ効果が期待できます。
- 視線を集中させることで、意識を内面に向かわせ、集中力アップを目指します。

参加費 **1,500円** (税込)

持ち物 **動きやすい服装、タオル、ヨガマット**

申込方法

会館窓口かお電話にてお申し込みください。

※受講料はお申し込みから1週間以内に窓口でお支払いください。

8月5日(土)~
受付開始

問合せ・申込先

武蔵村山市民会館 (さくらホール) TEL 042-565-0226

〒208-0004 東京都武蔵村山市本町1-17-1 休館日：毎月第1月曜日 (祝日の場合は翌日)

アシュタンガヨガとは?

【ヨガ】とは、古代インドで誕生した「修行法」の事。英語表記は「Yoga」。発音によりヨーガと言う場合もあります。アシュタンガヨガとは、元々は「サーンキヤ学派」の基本理論として誕生。その後、聖者「パタンジャリ」により「ヨーガ・スートラ」としてまとめられ、解脱法の実践として始められたのがアシュタンガヨガの始まりです。

現在行われているアシュタンガヨガのスタイルは、インドのマイソールの「パタビジョイス師」が、現代社会に合わせ分りやすくアレンジしたものです。

アシュタンガヨガは**同じポーズを決められた順番で、途切れる事無く短時間で繰り返していくことと、ポーズと連動させて行う呼吸法**が特徴です。ハリウッドで活躍するセレブやアスリート達をはじめ、世界中の人々に支持されています。