



# ハタヨガセラピー

～ いつも呼吸と一緒に ～

ハタヨガは、インドの古代哲学において、人間の成長と健康を促進させるものとされています。ハタヨガの「ハ」は、太陽、吸う息、凝縮、陽、「タ」は、月、吐く息、拡大、陰といった、二つの相反するエネルギーを意味しています。ハタヨガセラピーのレッスンでは、簡単なポーズ(アーサナ)、呼吸法(ブラーナーヤマ)、瞑想(メディテーション)の実践を通して、集中力や自己の内面への意識を高め、ばらばらになりがちなカラダとこころのバランスを調べていきます。

レッスンでは、インストラクションの通りにポーズ(アーサナ)をとることよりも、無理をせず、ご自分のペースで、ゆっくり、優しく、気持ちいいところを探していただくことが大切だと考えています。また、シンプルな呼吸法や瞑想で、本来のご自分に戻れるようなリラクゼーションの時間をたっぷりとしています。初心者やご年配の方も、安心してヨガを楽しんでいただけます。

## 日時

① 2010年7月10日(土)

② 2010年7月24日(土)

いずれも午後3時～4時15分まで(75分)

## 場所

あんじんビル3F

「ろふとほうるザンマイムイ」

会場はレッスン開始15分前からドアオープンとなりますのでお気をつけ下さい。

## 持ち物

ヨガマットまたは大きめのバスタオル  
(+ブランケットまたはバスタオル)

動きやすい服装(裸足で行いますので靴は  
必要ありません)

♪食事は2時間前にはお済ませ下さい。

## 費用

1レッスン 1500円

*Be simple, be innocent and be present.*

## 講師 たかこ

- ・インド中央政府科学技術省認定ヨーガインストラクター
- ・ハタヨガインストラクターコース修了
- ・日本ヨーガ療法学会所属

♪レッスンは完全予約制です。

ご予約、お問合せは:

sorania21@yahoo.co.jp

absora21@k.vodafone.ne.jp

080-3139-6875

ご予約のメールから3日以上確認のメールがない場合、恐れ入りますが再度お問い合わせ下さい。



JR東西線 「大阪天満宮」下車徒歩2分  
地下鉄谷町線・堺筋線「南森町」下車徒歩4分  
あんじんビルの旗がはためいている黄色い建物です