

ヨガでありながらその枠を超えた「生き方」そのものの学び

# 友永淳子

友永ヨーガ学院院長

One Day ワークショップ in 新潟



2015.6.7 (sun)

プログラムA 10:00 ~ 12:30

プログラムB 14:30 ~ 17:00

会場 学生総合プラザ STEP 中研修室

新潟  
初開催

■開催日 2015年6月7日(日) 受付 9:30～

■内容  **プログラムA 10:00～12:30 お話・アーサナ**

アーサナは動く瞑想。まずは身体の末端から四肢の付け根をほぐして心と身体の準備を整えます。深い呼吸が楽にできるようになったら、太陽礼拝や三角のポーズ、武将のシークエンスなど、大きな筋肉をバランスよく使い、ヨーガ初心者の方も、指導者の方も楽しめるように誘導します。シャバアーサナでは、ヨーガニドラの方法を使って意識を保ちながら身体の全部の細胞を芯まで緩めて最上のリラックスした状態で身体を客観視してみましょう。

 **プログラムB 14:30～17:00 お話・プラナーヤーマ、瞑想、Q&A**

スワミ・シヴァナンダのご著書、『プラナーヤーマの科学』を基に日常を快適に過ごせるプラナーヤーマ（呼吸法：カバーラバティ、スックワプルヴァカ、ブラーमारリー、シータリー、ナディーショーダナ、シバナンダの呼吸法、バストリカ）を練習しましょう。静かな深い呼吸がやってくるとそこに瞑想がやってきます。Q&Aのセッションではヨーガに関することやヨーガ指導に関する何を何でもご質問ください。

■参加費 プログラムAのみ 6,500円 プログラムA+B 12,000円  
プログラムBのみ 6,500円

■持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、昼食等のお食事・お飲物  
※レンタルマット・ブロック・ストラップ等はありませんのでご持参ください。

■定員 35名 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。

■お申込み [tulsi\\_project@yahoo.co.jp](mailto:tulsi_project@yahoo.co.jp) まで下記の項目を明記の上メールをお送り下さい。  
追って入金方法をお知らせ致します。ご入金の確認をもってご予約が完了となります。

- ①お名前
- ②メールアドレス
- ③お電話番号
- ④希望プログラム（Aのみ、Bのみ、A+B）

※携帯からメールでお申込みの方へ

PCメールの受信設定をお願い致します。こちらからの返信が3日過ぎても届かない場合は、お手数ですが受信設定をご確認いただき再度ご連絡を下さいますようお願い申し上げます。ご連絡が取れない場合はご予約が成立致しませんのでご注意ください。

■会場 学生総合プラザ STEP 中研修室  
新潟県新潟市中央区紫竹山6丁目3-5  
Tel : 025-255-5534 ※駐車場あり



■お問合せ トウルシープロジェクト  
Mail : [tulsi\\_project@yahoo.co.jp](mailto:tulsi_project@yahoo.co.jp)  
Tel : 090-3149-5276 (小林)  
※ヨガ好きが集まった非営利団体です。



プロフィール  
友永 淳子 (ともなが じゅんこ)  
友永ヨーガ学院主宰  
シバナンダアシュラムにてヨーガ研修。以来、スワミ・チダナンダ、スワミ・クリシュナナンダら、シバナンダアシュラムのスワミジたちより招聘、渡印によりヨーガを学ぶ。  
日本の風土と日本人の身体に合った独自のアーサナの流れを確立。  
0歳から90代まで、毎月のべ3000人が集うこの学院を37年間牽引し、後進の指導にあたる。