

# 日常生活で知っておきたい 15の呼吸法と 5つの瞑想

心と体のケアとして、注目が集まる呼吸法と瞑想。  
世の中には数多くの技法がありますが、全体を整理しながら、  
自分に合った無理のない実践を行いたいものです。

それぞれの種類や特徴をおさえて、生活シーンや心身の状態に合わせた実践法をマスターしましょう。

全5回（いずれも金曜 19時～20時50分）

第1回	7月28日	中心軸を伸びやかに安定させる
第2回	8月4日	気の増大&回復効果を高める
第3回	8月18日	精神安定、動じない心を生む
第4回	9月1日	内なる受容力、直観力を育む
第5回	9月8日	心地よく調和した心身で生活する

講師 田中 智



インド政府教育省  
NCTE 認定ヨガ講師

インド『カイヴァリヤダーマ  
ヨガ研究所』附属大学を卒業、資格取得。  
伝統的ヨガをメインに、多様な身体術を日常生活に活かす指導を行う。



日常シーンの中で、いつでも気軽に実践できるように、イスに座った状態や、立って行う実践を中心に行います（初心者向けの講座です）。

【会場】 九段生涯学習館

【参加費】 2,500円（全5回分）

【対象】 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方

【定員】 20名（締切後、抽選の上、書面にてご連絡）

【申込方法】 7月15日（土）21時までに電話、FAX または HP より九段生涯学習館へ申込み

※FAXの場合…講座名/氏名（ふりがな）/郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は在勤先・学校名を記載

【企画運営】 伝統的ヨガを学ぶ会

【区民自主企画運営講座とは】 千代田区に在住・在勤・在学する5名以上の団体が企画した講座を実施し、区民の自発的な学習意欲を喚起するとともに、サークル活動を推進することを目的として展開する講座

- ◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ◆お子さまの同伴はご遠慮いただいております。
- ◆ご本人さま以外の参加はお断りさせていただきます。
- ◆講座参加者は保険に加入させていただきます。
- ◆お伺いした個人情報は、当講座運営のための目的以外には使用しません。

主催  
問合せ

