



YOGA AND MEDITATION

仏教 ヨガ 講座

ヨガと瞑想で心と体を健やかに

毎日の生活でストレスや不安を感じたり、心が落ち着かないときは、
体も頭も固くなってしまっているかもしれません。
自分自身が心地よくいられる状態を見つけるために、仏教と深いかわりのあるヨガと瞑想を
日常生活に取り入れてみませんか？

オンライン同時開催

2021
4.7 WED - 2022
3.2 WED

時間 19:00 ~ 20:30 (ヨガ60分 法話10分 瞑想20分)
定員 会場参加:20名 オンライン参加:100名
参加費 1000円(オフライン/当日現金払い オンライン/クレジット事前払い)
会場 仏教伝道センタービル8F「和」の間(受付は7Fです)
持ち物 着替え(ヨガマットは会場をご用意いたします)

お申し込み方法

<https://www.bdk.or.jp/>

※新型コロナウイルスの感染状況、その他の事情により開催日程等、内容の変更が生じる場合があります。

Momo (小西涼瑜) インドSYC正式資格アシュタンガヨガ指導者 高野山真言宗僧侶

声楽を専攻していた音楽大学在学中に独学でヨガを始め、後にインターナショナルヨガセンターで日本におけるアシュタンガヨガの第一人者であるケン・ハラクマに師事、インド・マイソールのSYCではアシュタンガヨガの開祖である故パタビ・ジョイスとシャラート・ジョイスに師事し、アシュタンガヨガのプライマリーとインターミディエートシリーズの全ポーズの正式指導資格を授与。月間延べ1000名以上にヨガを指導。高野山で得度。百日に渡る修行を成満して総本山金剛峯寺主催の伝法灌頂に入壇。飛鷹全陸法印より阿闍梨位を授かる。



お問い合わせ・お申し込み先 公益財団法人 仏教伝道協会 TEL 03-3455-5851 (平日 9:00~17:00)



仏教ヨガ講座

2021年度 開催SCHEDULE

2021 4/7 (WED) 5/12 (WED) 6/2 (WED) 7/7 (WED)
8/4 (WED) 9/1 (WED) 10/6 (WED) 11/10 (WED)
12/1 (WED)

2022 1/12 (WED) 2/2 (WED) 3/2 (WED)

*上記開催日程は変更となる場合がございます。

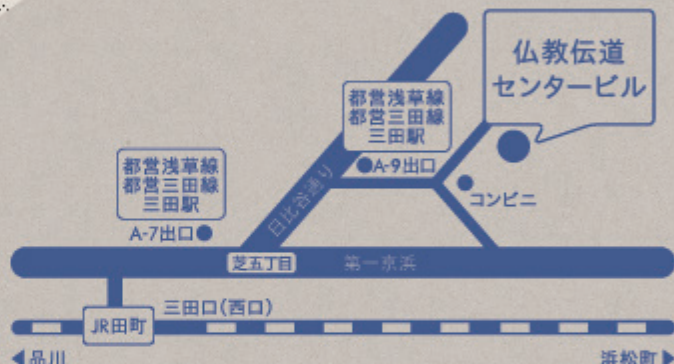
【新型コロナウイルス感染防止対策について】

- ◎非接触型体温計による体温チェックを行います。
- ◎受付時に手指のアルコール消毒をお願いします。
- ◎熱、咳など症状がある方は参加をお控えください。
- ◎開始前の手洗いうがい、手の消毒をお願いします。
- ◎換気で寒くなると思いますので上着をお持ちください。
- ◎ヨガ中もマスク着用OKです。
- ◎咳エチケットをお願いします。
- ◎マットの間隔を1m以上空けます
- ◎講師や他の生徒が身体に触れるポーズは行いません。
- ◎手が顔まわりに触れるポーズは行いません。
- ◎マットに顔などが触れるのが嫌な場合はお持ちの

タオルなどをマットの上に敷いて行ってください。
◎レンタルマットを使用の場合、使用後の消毒にご協力をお願いします。

【オンラインクラスについて】

- ◎HPから「仏教ヨガ講座」の申し込みページからご希望の日程のオンラインクラスを選択してください。
(お申し込み後の別日への変更は可能です)
- ◎リアルクラスで受講をお申し込み後、オンラインクラスに変更する場合は、一度キャンセル手続きしてから再度オンラインクラスへお申し込みください。
- ◎ZOOMウェビナーでご視聴いただけます。詳細はお申し込みページをご確認ください。



仏教伝道センタービル

〒108-0014 東京都港区芝4-3-14

- ◎JR田町駅 三田口(西口)より徒歩7分
- ◎都営三田線・浅草線 三田駅A-9出口より徒歩1分、A7出口より徒歩5分