



ヨーガを学ぶ会

東洋の健身術とヨーガ



ーアジアの伝統的健康法からヨーガを再考するー

ヨーガ、タイチー（太極拳）、チーコン（気功）など、アジアに古くから伝わる身体運動は、健身術としてもそれぞれ独自の発展をたどって現在に至っています。これらには多くの共通点があります。本講座では、呼吸法、有酸素運動、柔軟運動（ストレッチ）、レジスタンス運動（筋トレ）、タイ古式マッサージなどにも言及・比較考察しつつ、ヨーガの効用や独自性を再考・再評価してみたいと思います。

講師 山下博司先生（東北大学名誉教授）



マドラス大学哲学科博士課程修了（哲学博士）。名古屋大学助教授を経て、東北大学教授・同名誉教授。専門はインドの思想と宗教、移民研究で、シンガポール国立大学客員研究員等を歴任のほか、『ムトゥ 踊るマハラジャ』（タミル映画）などの字幕制作・監修も担当。日本ヨーガ禅道院でも定期的に講演等を行っている。
近著に『ヒンドゥー教』、『ヨーガの思想』、『インド人の「力」』（以上、講談社）、『古代インドの思想』（筑摩書房）、『新版 インドを知る事典』（東京堂出版、岡光信子氏との共著）。

日時 7月2日（日） 9:30～12:00

会場 日本ヨーガ禅道院

会費 対面受講（後日配信込） 2,000円
後日配信のみ 1,500円

申込方法 下記いずれかの方法でお申し込みの上、会費をお支払い下さい

- ① 道院WEBサイト
（トップページ>ヨーガ禅行事>ヨーガを学ぶ会）
下部QRコードやURLからアクセスして下さい
- ② メール、電話、FAX
件名に「7月学ぶ会」と明記の上、氏名・住所・
当日の緊急連絡先、メールアドレスをご連絡下さい



会費納入方法 a. クレジット決済 ※道院WEBサイトからお申し込みの場合のみ
b. 銀行振込

ゆうちょ銀行 01020-6-27099 宗教法人日本ヨーガ禅道院
【他行からの振込】店名:一〇九 預金種目:当座 口座番号:0027099

c. 講座当日に受付で直接お支払い ※現金のみ

主催・申し込み・問い合わせ

日本ヨーガ禅道院

京都市伏見区桃山南大島町70-25

TEL:075-621-3831 (9:30~17:30)

FAX:075-621-3839

E-mail: info@yoga-zen.org

URL:https://yoga-zen.org/



@NIHON_YOGA_ZEN_DOIN