

# 心を整える



## ヨガ

澄んだ心 穏やかな

自分でいるためにできること



2019年6月22日  
10:15-12:15 (土)

TAKAO yoga studio

[https://  
takaoyoga.jimdo.com](https://takaoyoga.jimdo.com)

<講師>  
ヒロミ



このワークショップでは最初に簡単な心理テスト (SOC) で自分自身のストレス処理能力を測定します。

ストレス処理能力とは生まれながらに備わったものではなく育った環境や経験などによって培われるものです。

まずは自分自身について知ることから始めましょう。

そして自分自身を理解した上で自分という存在を上手にコントロールするために「人間構造論」である「人間五蔵説と人間馬車説」を座学で学びます。

人間五蔵説の心理器官の機能障害が心身症などの病気を引き起こす原因とも言われています。

このヨガ哲学の基本的考えをしっかりと学び、理解できれば澄んだ心と穏やかな自分で日々の生活を過ごせるはず！

この機会に是非一緒に学び深めていきましょう。そして座学の後は、アーサナ、呼吸法、瞑想で身体を動かしてスッキリしましょう。

<対象>

ヨガに興味がある方どなたでも

<定員>

10名

<参加費>

ご予約 3800/チケット1枚+2000

当日 4000/チケット1枚+2200

レンタルマット 200

<持ち物>

動きやすい服装 “更衣室あり

水分

筆記用具



予約用QR