

Mindfulness な舞ヨーガ

阿弥陀仏の前で、ご奉納しませんか。



撮影：K s t

場所：誓願寺

期日：来年・平成24年3月9日（金曜）18時～

**皆様と一緒に
ご奉納いたしたく存じます。**

ヨーガは快適で安定感があること、無理をしない、が原則です。
かたちにとらわれず

Mindfulness：判断を入れずに優しい注意を向け続けるこのころのモード
アプローチで、般若心経の音色にあわせ、ゆっくりとじっくりと
舞ヨーガをご一緒できればと思います。

舞ヨーガでは、基本的なヨーガの系統をくまなくとりこんでいます。
BGMは流れますが、音にあわせず、その日のからだをただ観ることで
ポーズにとりくんでいきます。

動きは約80パターン。

代表的な10のポーズを月々のテーマにしなから、

ゆっくり丁寧に

実習していただきます。

ヨーガのポーズからいただく恩恵ははかりしれません。

実施していただく皆様の からだ に、こころ に、

必ず、何らかの変化がおこるとおもいます。

毎月1度、阿弥陀様にご挨拶をし、また、1ヶ月間は自宅で実習していただき、

10回目は「こころをあわせ」て、仏前でご奉納。

舞ヨーガを悦んで観ていただけたらと思います。

老若男女どなたも問いません。

皆様流の Mindfulness なヨーガを捧げていただければと存じます。

私は「**観る方が専門**」という方も、ご自身がなさっているかのように注意深く呼吸をあ

わせて観ていただくことで、ご自身の体の変化を感じていただけるはずで

毎月この講座で実施する**基本の顔ほぐし、背中ほぐし、手、足、肩などへのケア**は、

皆様の御「いのち」を健やかに保っていただくために大切な行為です。

また、毎回**キレイな姿勢づくりや、呼吸法、瞑想法**を実施いたします。

毎月の主なプランは裏面の通りです。