

ヨガ×マインドフルネス×坐禅

第52回

〜深い呼吸で身体と心を調える（調身調息調心）〜

禅

の集い



日時

令和5年11月18日（土）

13時〜16時半（12時半開場）

場所

福聚山寶珠院

お申込みはこちら▼



原初のヨーガ



講師 新開春樹氏

『禅の源流である呼吸を中心に身体と息を調える「原初のヨーガ」を伝える。新潟・相円寺、大阪・常光円満寺、広島・佛通寺、島根・龍雲寺等でヨーガ指導を行う。2019年 藤田一照老師より推奨を受ける。「アーナンダ・ヨーガは、原初のヨーガの姿を彷彿とさせてくれる。的確なタイミングと表現でかけられる言葉に導かれて動いていくからだ・息・こころ。そして、行き着いたところは坐禅が生まれたところだった。奥行きのあるヨーガの世界を味わいたい人すべてにお勧めする。』

藤田一照・記

マインドフルネス講座



講師 藤野正寛氏

『神戸大学経営学部卒業後に、医療機器メーカーに7年間勤務し、経営企画管理業務に従事。海外駐在員時代に、10日間のヴィパッサナー瞑想リトリートに参加し、瞑想が身心を健康にすることを体験的に理解し、「働いている場合ではない」と退社。京都大学教育学部に編入学し、学士・修士・博士を経て、現在に至る。現在は、瞑想の実践者かつ研究者として、瞑想実践を通してでてきた問いをもとに、認知心理学的手法やMRIなどの実験装置を用いて、瞑想の生理・心理・神経メカニズムを解明する研究を進めている。』

アーナンダ・ヨーガHP <https://a-anandayoga.com/>