



# Satsangha

＊ YOGA LIFE 講座 ＊ サットサンガ ＊



## ● 第8回 テーマ: **アーサナ【アーサナの定義、方法、目的を学ぶ】** **みんな大好きアーサナ! アーサナの哲学とは?**

アーサナとはポーズのこと。身体を動かすだけじゃないの? 哲学と関係あるの? と思う方も多いかもしれません。アーサナにもヨガ哲学の教えがあります。「アーサナを学ぶこと」はポーズ自体の正しさ(アーサナリサーチ)と、ヨガ哲学が教えるアーサナのあり方を学び、実践することで深まります。みなさん自身、経験値の高いアーサナを、ヨガ哲学から学ぶことで、今まで苦しいと思っていたことも、目的としていたことも、目指すものも、体験できることまで変化します。日々のヨガ時間に不可欠なアーサナを哲学から考えてみましょう。

● 日 時: **11/19 Sun. 15:15-16:15**

● 講 師: Sophie

● 会 場: たまプラーザ3F × Zoomオンライン

● 受講料: 月謝チケット1回分

《 ネットシステムからご予約可能! 》

《 振替や追加レッスンで受講できます! 》

### \ Satsanghaとは /

「ヨガはマットの上だけではない」ヨガを嗜むものなら、一度は耳にする言葉。この言葉をより実感、実践するためには、ポーズや呼吸法、瞑想といったメソッドとあなた自身とを結ぶ“カギ”が必要。それが、ヨガ哲学や思想、それに体験、つまりはヨガの学びです。このSatsangha講座は、皆さんのライフとヨガを結ぶヨガの知恵が詰まった60分。座学講座はもちろん時に体験もプラスして、疑問や悩みにお応えしながら、一緒にヨガを深めていきます。



●ご予約・お問い合わせは、お電話 / メール / スタジオ受付にて

クシャナヨガスクール 横浜校(たまプラーザ) TEL 045-309-7293 ✉ reserve@ksana-yoga.com