

YOGA Festival in ヨーガフェスティバル 宮崎 2016 Miyazaki

2016.10.29(土)10.30(日)

10:00~17:00 (受付開始 9:00~)

会場 KIRISHIMAツワブキ武道館

(宮崎県総合運動公園内) 宮崎市大字熊野2206-1

※駐車場が有料(1日 300円)となります。

※当日は混雑が予想されます。なるべく、公共交通機関をご利用下さい。

両日参加 **¥7,000** 1日参加 **¥4,000** 高校生以下半額 ※雨天決行

参加料については払い戻しができませんのでご了承ください。

お問い合わせ

プラーナ・ヨーガ研究会 (Yoga Studio Prana)

TEL.0985-31-2771 FAX.0985-31-2773

宮崎市吉村町下り松甲2457-2-103

E-mail : event@purana-yoga.com <http://www.purana-yoga.com/>

Facebook『プラーナ・ヨーガ研究会』



主催：プラーナ・ヨーガ研究会

後援：宮崎県 宮崎市 (財)みやざき観光コンベンション協会 宮崎県教育委員会 宮崎県スポーツ施設協会
宮崎統合医療研究会 宮崎アーユルヴェーダ研究会 ヨーガスタジオPrana 宮崎日日新聞社 宮日母子福祉事業団
朝日新聞社 毎日新聞社 西日本新聞社 MRT宮崎放送 UMKテレビ宮崎 MCN宮崎ケーブルテレビ

協賛：雲海酒造株式会社 株式会社Polyvalent

からだを調え、呼吸を調え、こころを調える!! 自分と向き合うヨーガフェスティバル

ゲスト講師



角田 照子先生

埼玉ヨーガ禅道友会会長。しあわせヨーガ板橋主宰。91歳、ヨーガ歴48年。佐保田鶴治先生に師事。渡印は20回以上。全国各地また海外でも指導を行う。月刊誌『武州路』に37年間ヨーガの記事を連載。著書『しあわせヨーガ』他。



井上 信男先生

1975年佐保田鶴治先生に出会い、ヨーガを学び、ヨーガ教師として現在に至る。1988年ヴィパッサナー瞑想に出会う。瞑想・ヨーガの指導に定評がある。訳書『ヨーガ―より深い気づきのために』日本ヨーガ禅道友会 教師会会長。

充実のプログラム

ヨーガを深める

- * 井上信男先生に学ぶ『ヨーガと瞑想』
- * 角田照子先生に学ぶ『ヨーガの真髄』

アーユルヴェーダ健康法

講師:本部 三映子 先生
[アーユルヴェーダパンチャカルマセラピスト]

ヨーガを楽しむ☆実技

<アーサナをじっくり楽しみたい!>

- * ヨーガセラピー
… 心身のバランスをととのえる
- * インテグラルヨーガ
… ゆっくりアーサナを楽しもう
- * 陰ヨーガ
… 一つのアーサナをじっくりと

<ヴィンヤサ系でしっかり体を動かしたい!>

- * ビューティヨーガ … 女性におすすめ
- * パワーヨーガ … ストレス発散

プログラムは変更する場合もございます。ご了承ください。

心を磨く

特別法話

講師:登尾 唯信 先生
[松尾寺住職(本願寺派布教使)]

知識を増やす☆座学(講演)

外山三枝先生の

- * あなたの魅力を引き出す「カラーセラピー」
- * お花の力で心を癒す「バッチフラワーレメディ」

本部暢子先生の

- * 人生を前向きにする「元気心理学」

特別講演

『いのちを見つめる食』

講師:郷田 美紀子 先生

宮崎県生まれ。薬膳管理師。綾の自然と文化を考える会代表。綾の森を世界遺産にする会代表。1997年に薬膳茶房オーガニックどうだを开店し、心と体にやさしい食事を提供している。著書に『結いの心 ― 子孫に遺す町づくりへの挑戦』。

★ブースは過去最大の出店数!

『子育て支援カード』ご提示の方限定

★親子ヨーガ(対象年齢:1歳~5歳)

※要事前申し込み 500円