

「イケメン・ヨガ」

— ヨガの庭・知恵のしずく —

日時 2014年 2月22日(土)・23日(日)

(受付 10:00)

実習 10:30~12:00

ヨガのポーズ、呼吸法、マントラの基本的なものを初級者向けに教えます。
(22, 23日とも)

講義 13:30~15:00

[22日] 日常生活に役立つヨガの思考法を教えます。
[23日] 古代インドの經典をひもときながら、ヨガの意味を解説します。

会場 江戸川区総合文化センター 1F 展示室

参加費 1日2,000円(税込) ※実習と講義はセットです
2日連続で受講すると3,500円(税込)

定員 各日25名(先着・男女不問・初めての方も歓迎いたします)

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装

お申込み/お問合せ

江戸川区総合文化センター **03-3652-1106** (9:00~21:30)
〒132-0021 江戸川区中央4-14-1
<http://edogawa-bunkacenter.jp/>

一般発売日 12月14日(土) [江戸川区総合文化センター窓口 9:00~ / 電話 10:00~]
※サポーターズ・クラブの先行発売及びホームページでの販売はございません。

講師

青田潤一(コンドルズ)

コンドルズ
<http://condors.jp>
イケメン・ヨガ
<http://condors.jp/06.html>

イケメン・ヨガ(イケメンが教えるヨガ)の開祖。
アシュタンガヨガを専門とし、
本場インドで研鑽を積む。
ダンスカンパニー「コンドルズ」の
トップダンサーとしても活躍中。
早稲田大学大学院修士課程で
哲学を専攻し、ハイデガー研究等を行う。

