

ヨーガの経典パタンジャリーの
『ヨーガスートラ』より『アシュタンガヨーガ』を

学 ぶ

9 回 連 続 講 座

< 日程と内容 >

※第2回以降の日程は、決定次第お知らせいたします

【第1回】

10/1 (土) 10:15~11:45

基本的な総論

- ・ 聖者パタンジャリーについて…
- ・ パタンジャリーの『ヨーガスートラ』について…
- ・ アシュタンガヨーガとは？

【第2回】

11/ (土) 10:15~11:45

(1) ヤマ Yama (禁戒)

ヤマの5つを学ぶ。その理論と実践。

【第3回】

12/ (土) 10:15~11:45

(2) ニヤマ Niyama (勸戒)

ニヤマの5つを学ぶ。その理論と実践。

【第4回】

1/ (土) 10:15~11:45

(3) アーサナ Asana (坐法)

アーサナとは？アーサナを学び実践

【第5回】

2/ (土) 10:15~11:45

(4) プラーナヤーマ Pranayama (調気)

プラーナヤーマとは？プラーナヤーマを学び実践

【第6回】

3/ (土) 10:15~11:45

(5) プラッティヤハーラ Pratyahara (制感)

プラッティヤハーラを学び実践

【第7回】

4/ (土) 10:15~11:45

(6) ダーラナ Dharana (集中)

ダーラナを学び実践

【第8回】

5/ (土) 10:15~11:45

(7) ディアーナ Dhyana (瞑想)

ディアーナを学び実践

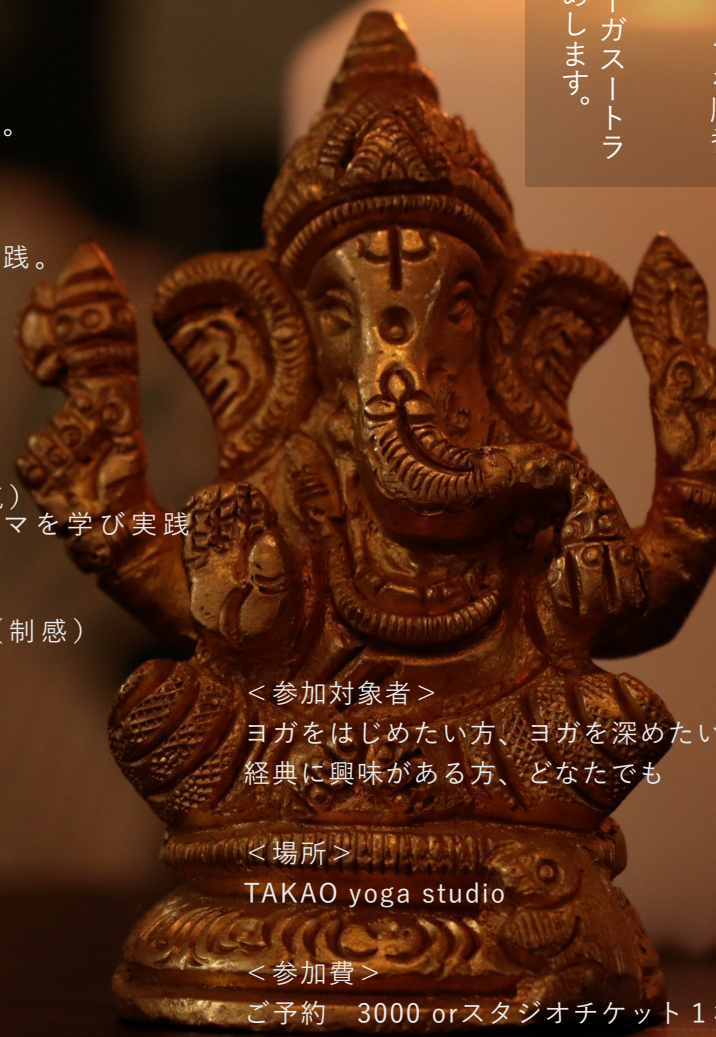
【第9回】

6/ (土) 10:15~11:45

(8) サマーディ Samadhi (三昧)

サマーディを学ぶ

『ヨーガスートラ』とは、今から二千年前にパタンジャリーによって編纂されたヨーガの思想を体系化したニュートラルな文献です。
この講座では、ヨーガの経典、パタンジャリーの『ヨーガスートラ』第2章にある八支則（アシュタンガヨーガ）＝ヨーガの八つのステップを順番に、座学と実践を用いてお伝えいたします。
9回の連続講座です。単発でのご参加も可能ですが初めてヨーガスートラに触れる方は基礎知識として第1回、第2回のご参加をお勧めします。



講師 ソノコ

< 参加対象者 >

ヨガをはじめたい方、ヨガを深めたい方、
経典に興味がある方、どなたでも

< 場所 >

TAKAO yoga studio

< 参加費 >

ご予約 3000 orスタジオチケット 1枚分+1000
当日 3200 orスタジオチケット 1枚分+1200