

**受講  
受付中**  
 (先着順)

**ヨーガ  
体験**
**文化  
共有**

# スダルシャンクリヤ呼吸法 習得ワークショップ

**趣 旨** 短期間でストレスを取り除き、体と心をリフレッシュし、安定する方法を学ぶことを目的としています。併せて、継続して日常に取り入れられるスキルを身に付ける良い機会です。ストレス解消とマインドマネジメントできる考え方の維持・呼吸法と瞑想を通じてエネルギーマネジメントと健康管理・ブラーナヤマ呼吸法各種・スダルシャンクリヤ呼吸法・ヨガアーサナ（初心者レベル）・瞑想についての基礎知識と体験・受講後個人で継続する呼吸法パッケージ習得等を目指します。

**開催日程**

場所：筑波大学（茨城県つくば市天王台1-1-1）

日付	時間	講座内容
3/13 (金)	18:00~19:45	ヨガアーサナ実践、エネルギーマネジメントと心の関係性、呼吸の重要性、呼吸法の実践
	19:45~19:50	休憩
	19:50~21:00	スダルシャンクリヤ呼吸法とまとめ
3/14 (土)	10:00~13:00	ヨガアーサナ実践、心の傾向とマインドマネジメントアプローチ、呼吸法の実践（スダルシャンクリヤ含む）、呼吸法・瞑想
	13:00~14:00	昼食
	14:00~16:00	ヨガニドラ、内省ワーク、マインドマネジメントと社会的責任
3/15 (日)	10:00~11:50	ヨガアーサナ実践、スダルシャンクリヤ呼吸法、瞑想
	11:50~12:00	休憩
	12:00~13:00	記憶と内省プロセス、情熱とエネルギーについて
	13:00~14:00	昼食
	14:00~16:00	自己管理と人間関係のワーク、ゲームやその他体験型プロセス、ビデオ、質疑応答、まとめ


 筑波大学体育系教授  
 Randeep RAKWAL


メイン講師

Keerthana Mariappan

 お申込み締切  
 2020.  
 3.1  
 (先着順) 日 まで

**受講対象者**：ヨーガとインドに関心のある方。初心者、プロフェッショナル、会社員、看護師、アスリート、ヨーガティーチャー、どなたでも歓迎。年齢も問いません。 ※妊娠中の方は受講いただけません。  
 ※健康状態に関するその他の制限はありませんが、背中痛み、肩こり、腰の締め付けなどありましたらお申込みフォームよりお知らせください。

**受講人数**：15名（最少開講人数：4名） 先着順

**受講費用**：35,000円（税込）

**修了証発行**：3日間で3分の2以上のプログラムに参加した受講者には、筑波大学発行の受講修了証が授与されます。

 お申込み  
 お問い合わせ

 筑波大学エクステンションプログラム [スダルシャンクリヤ呼吸法習得ワークショップ]  
 〒305-8550 茨城県つくば市春日 1-2 高細精医療イノベーション棟 1F Tel:029-859-1648

 お申し込みはHPにて <http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>


Randeep RAKWAL	筑波大学体育系	教授
Pal Rumpa	筑波大学数理物質系	助教
Keerthana Mariappan	アートオブリビング東京支部	講師

エクステンションプログラムについて

筑波大学は、知の全ての分野において幅広い教育研究活動を展開する研究大学型総合大学として、自然と人間、社会と文化に係る幅広い学問分野において、深い専門性を追求すると同時に、既存の学問分野の垣根を越えた協働を必要とする領域の開拓に積極的に取り組み、国際的に卓越した教育や研究を実現することを目指しています。このエクステンションプログラムは、こうした社会貢献の一つの形として、本学の高度で先駆的な研究・教育分野から得られた成果をいち早く社会に還元し、皆様に見える形でお届けすることを目的としています。他に例を見ない学際的な融合により、火花を散らしながら生み出された最先端の学問を、それを基盤とした社会還元を目的としたプログラムを通じて、直接感じていただければ幸いです。

筑波大学長 永田 恭介

アクセス



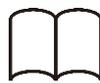
(筑波大学:茨城県つくば市天台 1-1-1)  
※受講者として決定した後に詳細の集合場所等ご連絡致します。



WEB サイトより

WEB サイトにアクセスし  
お申し込みフォームよりお申し込み下さい。

<http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>



講座を選択

希望の講座のページ  
よりお申し込み下さ



お支払いはカード決済

お手持ちのカードで ※ペイジー決済も利用できま  
お申し込み可能です。



※先着順となります、受講可否については後日事務局より連絡いたします。

お申し込み  
お問い合わせ

筑波大学エクステンションプログラム

筑波大学エクステンション事務局

〒305-8550 茨城県つくば市春日 1-2 高細精医療イノベーション棟 1F

Tel:029-859-1648 (受付時間:月~金 9:30~17:00)

お申込みは HP にて <http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>

お問い合わせはこちらから [ext\\_pro16@ilc.tsukuba.ac.jp](mailto:ext_pro16@ilc.tsukuba.ac.jp)

