


**受講  
受付中**

**早朝から  
ヨーガ  
体験**

**文化  
共有**

# 2019 ヨーガ体験と 日印文化の共有講座

昨年、  
大好評の講座！  
今年も募集開始！

お申し込み締切

2019.  
8.20火  
まで

先着 15名

**趣 旨**

筑波大学大学院で大人気の共通科目ヨーガコースを2日間で体験できる講座を開設。ヨーガと禅、その精神と文化の関連性を明らかにし、日本人の心に合うヨーガによるライフマネジメントや、社会変容、ヨーガの基本理解、技術と技法、不安や絶望に対処できる柔軟な心身を養うなど、ヨーガを通して、日本とインドの文化共有も体験できる講座です。早朝、目覚めから活動へ冥想から始まるプログラムで心と体の調和をもたらせます。

**開催場所** 筑波大学体育科学系 B109 (茨城県つくば市天王台 1-1-1)

**開催日程** 2019年9月7日(土)・8日(日) 2日間

時 間	1日目：9月7日(土)	2日目：9月8日(日)
5:00 起床	6:30 体育科学系 B109 集合	6:30 体育科学系 B109 集合
6:30-7:30	意味ある1日のためのアーサナ、目覚めから活動へ	意味ある1日のためのアーサナ、目覚めから活動へ
7:30-9:00	冥想(30分) 朝食(60分)	冥想(30分) 朝食(60分)
9:00-10:30	<b>講義Ⅰ</b> (60分)講義45分+ディスカッション15分+休憩30分 ヨーガと禅：日本文化の底にあるヨーガ思想	<b>講義Ⅳ</b> (60分)講義45分+ディスカッション15分+休憩30分 不安を乗り越えるためのヨーガ-健康、経済・進路
10:30-11:30	<b>講義Ⅱ</b> (60分)講義45分+ディスカッション15分 今なぜ、ヨーガでソーシャルイノベーションなのか	<b>講義Ⅴ</b> (60分)講義45分+ディスカッション15分 ヨーガ：自分のため・みんなのため
11:30-14:30	昼食(60分)と昼休み	昼食(60分)と昼休み
14:30-15:45	<b>講義Ⅲ</b> (60分)講義45分+ディスカッション15分+休憩15分 ヨーガの基礎：ヨーガスートラの読み方	<b>講義Ⅵ</b> (60分)講義45分+ディスカッション15分+休憩15分 例文購読インド古典バガヴァッド・ギーターの読み方
15:45-17:00	午後を味わうアーサナ(冥想含む75分)	午後を味わうアーサナ(冥想含む75分)
17:30-20:00	夕食(フリーディスカッション)	夕食(フリーディスカッション)

全6回の食事は家庭的なインド料理、朝食と昼食はお弁当。夕食は店舗での食事(つくば市、インディアンレストラン「ニューミラ」)。

**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SSION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。

※ヨーガマット(自由、貸出あり)、ヨーガウェアもしくは動きやすくリラックスできる服装、室内履きは必須。

**受講人数** 15名(最低開講人数9名) 先着順

**受講費用** 1名25,000円(税込)(食事代6回分含む)

※修了証発行：2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

[2019ヨーガ体験と日印文化の共有講座]

お申し込みはHPにて

お問い合わせはこちらから

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

ext\_pro16@ilc.tsukuba.ac.jp



## エクステンションプログラムについて

このエクステンションプログラムは、社会貢献の1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



## 講師紹介



Randeep  
RAKWAL 教授  
筑波大学 体育系



高橋 玄朴 講師  
禅・ヨーガ研修会主催  
一般社団法人  
サキベンジ推進協議会理事  
キクイモ研究会会長

### 【講座の要点】

- ・ヨーガと禅 その精神と文化の関連性を明らかにする
- ・つくば健康プロジェクト：変化のためのヨーガの可能性
- ・ヨーガの基礎：体位・呼吸法・冥想
- ・強いストレスを感じている人のためのヨーガ
- ・ヨーガをアスリートなどのスキルアップに役立てるには！
- ・例文講読 インド古典バガヴァッド・ギーターの読み方
- ・インド食を家庭で食べるには！

2日間の日程でヨーガを体験しましょう！

ヨーガは3000年を超える年月の間、大勢の人によって行われてきた東洋の知的財産です。その目的は自己実現によって充実した人生を送る事にあります。その思想と技法を一緒に学びましょう！

## 地図

筑波大学 (〒305-8574 茨城県つくば市天王台 1-1-1)



集合場所：体育科学系 B109

TX つくば駅より大学循環バス左回りに乗り、合宿所前で下車。

## お申し込み方法

### 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。

### 講座を選択



希望の講座ページよりお申し込み下さい。

### お支払いはカード決済



お手持ちのカードで簡単に決済できます。

Pay-easyも使えます。

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

お申し込みはHPにて

お問い合わせはこちらから

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

ext\_pro16@ilc.tsukuba.ac.jp

