

Let's begin ヨガLife! ~心と身体をととのえる

# 仏教ヨガ講座

- 実施期間：2017年4月～2018年3月
- 時間：19:00～20:30
  - ー三帰依文
  - ー法話
  - ーヨガ
- 場所：仏教伝道センタービル8階「和」の間
- 定員：40名（男女不問）
- 会費：500円 ※必ず事前申し込みが必要です。
- 持物：着替え ※ヨガマットをご用意しています。

当協会ホームページからお申し込みください



◀ 場所柄、仕事帰りの近隣にお勤めされている方を中心に、一日の疲れをヨガでリフレッシュ。日常生活のなかで自分自身では気づかなかった本来の可能性を発見できる場としてご利用いただいています。

インストラクター：  
Yuuka(ガッソ有香) ▶

山形県浄土宗誓願寺副住職。増上寺にて修行。国際ヨガ資格 RYT500保持。全国でお寺ヨガを開催。ヨガレッスン動画配信サイト「Yogalog」ディレクター。ヨガ講師養成にも携わる。



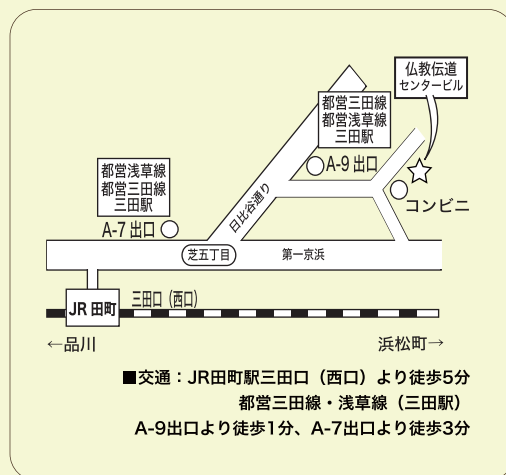
【主催】公益財団法人 仏教伝道協会

# 2017年4月ー2018年3月 スケジュール

## 月1回 / 全12回

	《テーマ》	「法話」	ヨガ
①	4月 5日水 《かけがえのないもの》	「花まつり」	花粉対策ヨガ
②	5月10日水 《「無理をしない」の難しさ》	「煩惱」	ハートのメンテナンス
③	6月 7日水 《古代インドの仏教とヨガ》	「仏教とヨガの歴史」	古典のヨガ
④	7月 5日水 《因に心を》	「盂蘭盆会」	ヨガと呼吸
⑤	8月 2日水 《明るく正しく仲良く》	「三宝帰依」	夏バテ対策ヨガ
⑥	9月 6日水 《ニュートラルな生き方》	「秋のお彼岸」	太陽と月のヨガ
⑦	10月 4日水 《ムーンライト》	「お念仏」	月礼拝
⑧	11月 1日水 《仏教とヨガがもたらすもの》	「ただ一向に」	マインドフルネスヨガ
⑨	12月 6日水 《四苦八苦を超えた世界》	「成道会」	冷え対策ヨガ
⑩	1月10日水 《新年のスタート》	「修正会」	胃腸回復ヨガ
⑪	2月 7日水 《究極のリラクゼーション》	「涅槃会」	ヨガのゴールとは？
⑫	3月 7日水 《いつでもどこでも仏教ヨガ》	「春のお彼岸」	みんなのヨガ

※諸事情により開催日程が変更になることがあります



### 【お問い合わせ】

公益財団法人 仏教伝道協会  
Bukkyo Dendo Kyokai

〒108-0014 東京都港区芝 4-3-14

BDK 仏教ヨガ

検索

Tel: 03-3455-5851 /  
http://www.bdk.or.jp

Fax: 03-3798-2758

E-mail: bukkyoyoga@bdk.or.jp