

オアゼ こころの心理学とからだのヨガコラボレーション 第4弾! — 『いい感じ』で生きる こころとからだ—

人が正常で健康である目安のラインは『いい感じ』を持っていること。
アレクサンダー・ローエン（医学博士）

自分の行うこと、対人関係、仕事、娯楽、運動などにおいて、ほとんどの時間を『いい感じ』で過ごしているのが健康な人であると、バイオエナジェティックス療法創始者のローエンは言います。オアゼの今回の講座では、この『いい感じ』をこころとからだの両面から探求していきます。

日時： ①10/13 ②10/27 ③11/10 ④11/24 ⑤12/8
全5回 土曜日 17:30~19:30

受講料： 30,000円（全5回一括） 1回のみ受講は8,000円
*連続講義ですので、なるべく連続で受講されることをお勧めします。

内容： ヨガ（1時間）+心理学（1時間） **体験クラス始めます！詳細は下記へ**
*カリキュラム・詳細内容はHPまたはオアゼまで

ヨガ

ヨガはポーズを取るときに、呼吸と動きと意識の3つを合わせて使う、「三密」で行います。難しいポーズを取れることよりも、この三密の呼吸・動き・意識をどれだけ、統一して行えるかが大切です。全ての生命を育む太陽に感謝を捧げる、スーリヤナマスカーラと言われる、太陽礼拝の連続ポーズを通して呼吸・動き・意識の三密を感じながら、自分にとっての『いい感じ』の三密とそのバランスを見つけていきます。

心理学

一つの心理学を学ぶ…ではなく、いろいろな流派の心理学の中から、日常が『いい感じ』に、ちょっと楽になるようなエッセンスを取りだして、お話をします。そして、誰にも気楽に参加していただけるワークを通して、その理論を自分のものにしていくようにします。

会場： 心とからだのケアスペース オアゼ

<http://homepage2.nifty.com/oase/index.html>

藤沢市朝日町 9-8 第一鈴重ビル 2階 JR 藤沢駅北口より徒歩 5分

講師： 山本みどり（オアゼ代表 臨床心理士）

石田涼子（オアゼヨガ指導員・産業カウンセラー）

申込問い合わせ：オアゼ tel & fax: 0466-23-0281 *HPからも申込できます。
*留守電の場合はメッセージをお願いします。

体験クラス！ こころの心理学とからだのヨガ **深い呼吸と心とからだ 講座開催♪**

4弾目を迎える、オアゼでの心理学とヨガのコラボレーション企画！大変好評を頂いているのですが、初めての方には、いきなりの講座参加は不安かもしれません。どんなことをしているか紹介を兼ねて、深い呼吸を心と身体で味わう講座を開催いたします♪ お気軽にご参加下さい！

日時： 9月29日 13:00~14:00

受講料： ¥1,000円 *本講座に参加される方は無料です。

会場・申込： オアゼ

— 『いい感じ』で生きる ところとからだ—

回	土曜日	内容	
		17:30~18:30 ヨガ	18:30~19:30 心理学
①	10/13	三密と太陽礼拝とは ・呼吸と動きと意識の三密 ・太陽礼拝の成り立ちと動き	『心』にふりまわされない生き方
②	10/27	動き ・無理をしない動きを探る ・連続ポーズの感覚	『からだ』が教えてくれる自分の心 ・プロセスワーク
③	11/10	呼吸 ・動きに合った呼吸 ・連続して行う動きに対しての呼吸	呼吸と心（感情）
④	11/24	意識 ・動きと呼吸に合った意識/イメージ集中 ・動禅の意識	自分の内側に意識を向ける
⑤	12/8	まとめ 三密での連続ポーズが作りだす自分とは？	まとめ 自然体で生きる

*カリキュラム詳細内容が都合により変更することもありますのでご了承ください。

*筆記用具と身体を動かし易い服装、フェイスタオルをご用意ください。

◆ヨガ

ヨガはポーズを取るときに、呼吸と動きと意識の3つを合わせて使う、「三密」で行います。難しいポーズを取れることよりも、この三密の呼吸・動き・意識をどれだけ、統一して行えるかが大切です。全ての生命を育む太陽に感謝を捧げる、スーリャナムスカーラと言われる、太陽礼拝の連続ポーズを通して呼吸・動き・意識の三密を感じながら、自分にとって『いい感じ』の三密とそのバランスを見つけていきます。

◆心理学

一つの心理学を学ぶ…ではなく、いろいろな流派の心理学の中から、日常が『いい感じ』に、ちょっと楽になるようなエッセンスを取りだして、お話をします。そして、誰にも気楽に参加していただけるワークを通して、その理論を自分のものにしていけるようにします。