第四回 八王子ヨガ祭り プログラム

5月24日（土）
8時30分開場
17時30分閉会

9:20～ **オープニング** ハヨガ実行委員
神聖な本堂に集まりましょう。
八王子ヨガ祭りを更に楽しむお話。
ここから一日を穏やかに清々しくそしてワクワク始めましょう。

本堂

9:40～10:40
1 アシュタンガヨガ しんのすけ・麻子・なつこ
ダイナミックなアシュタンガヨガにチャレンジしてみましょう。深い呼吸に意識を向けながら連続ポーズを実践します。代謝を上げ元気になるヨガです。（定員45名）

11:00～12:00
3 ハタヨガ ヒロ & ケイコ
～柔らかさの中にある目覚め～
お寺の神聖な静寂さの中、呼吸と動きを同調させ流れ委ねましょう。本来の穏やかさに出会う時、そこには心地よい目覚めがあります。ぜひ考えない「感じる時」を心身共に過ごしましょう。（定員45名・託児あり）

お昼休み

お庭にて無料プログラム

12:10～ **青空ヨガ**
青空の下おいしい空気を胸一杯に、ヨガのポーズを楽しみましょう。

12:45～ **Mommy and Me Yoga** エミ
親子で楽しむヨガ
親子で楽しく遊びながらヨガのポーズや簡単な英語に親しみましょう。（3～6歳くらいの子供と大人）

13:10～ **たまちゃんの紙しばい**

13:40～14:40
5 アカンダヨガ Tara
～呼吸を感じよう～
テーマは呼吸。呼吸をコントロールすれば健康を増進し、強さとエネルギーを増加させ、体質を改善して活力を生み、知性を高めて寿命を長くします。アーサナと様々なプラーナヤーマ（呼吸法）を組み合わせたプログラムです。（定員45

15:00～16:00
7 ヨガンナジー入門 中村尚人
オーストラリア発、理学療法士が作った太極拳の要素とミックスした新しいヨガスタイル「ヨガンナジー入門」
呼吸は自然呼吸、考えすぎず、伸ばしすぎず、緊張しすぎない。（定員45名）

16:20～17:20
9 ハヨガスペシャル「お寺ヨガ」 ハヨガ実行委員
一日の中でも神聖な時間になる夕暮れ、最後みんなで過ごす静かな時間。
ハヨガ実行委員によるアーサナから呼吸法、瞑想、マントラクラス。
ここで感じる大らかな気持ちの余韻をぜひお持ち帰りください。（定員60名）

バス
大久保発
高尾駅行き
16:42, 17:42

座学室

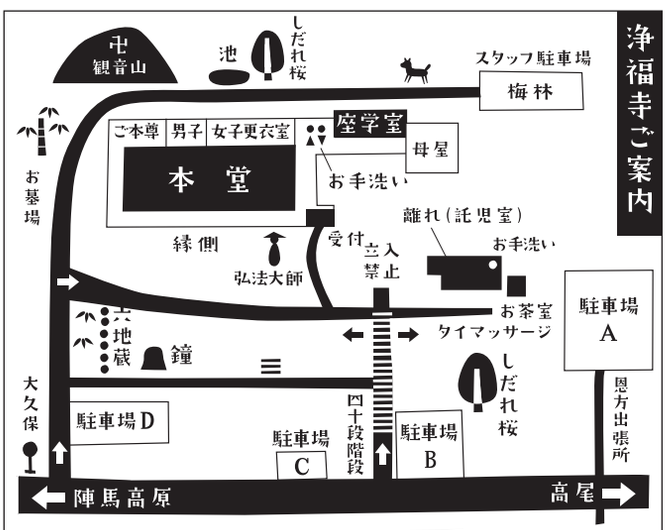
9:40～10:40
2 骨盤調整ヨガ 朝日智子
セルフマッサージで筋肉の強ばりを取り除き、骨盤底筋の引き締めや骨盤を中心に調整します。産後の方にもオススメのプログラムです。（定員8名）

11:00～12:00
4 生ラーガでヴェーダ瞑想 なたらじゃ
瞑想用CD収録曲を生演奏で聴きながら瞑想していただきます。CDをご購入いただきましたら参加費をキャッシュバック致します。
サロード演奏：Seiya & Nataraja
（定員20名）

13:40～14:40
6 写経 浄福寺 石津泰祐
仏さまの悟りの境地が凝縮された『般若心経』をお唱えし書き写すことで、仏さまの救いの言葉を頂くことが出来ると教えられています。「書くヨガ」ぜひ心清める時間を体験してみてください。（定員12名）

15:00～16:00
8 やさしい瞑想入門 なつこ
瞑想は心と体の健康法です。やさしいヨガのポーズで体をほぐして準備をしてからシンプルな瞑想をします。静かで穏やかなお寺の空気の中、頭の中もスッキリしましょう。（定員20名）

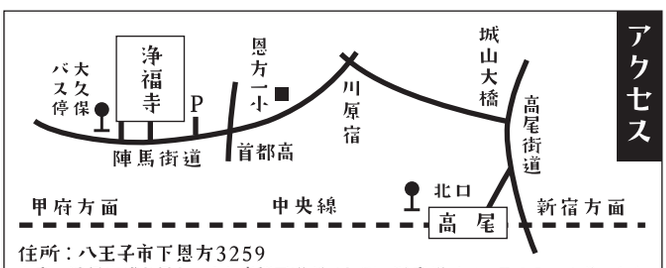
浄福寺ご案内



※マイ食器ご持参、ゴミの持ち帰りにご協力お願いします。

駐車場E サントピア駐車場

アクセス



住所：八王子市下恩方3259
お車：陣馬街道を恩方一小と高架下過ぎて右側。駐車場はA～Eの5つございます。
※駐車場には限りがございます。できるだけ公共機関をお使い下さい。
バス：高尾駅北口発「陣馬高原下」もしくは「大久保」行き「大久保」下車。
※急行バスが出る事があります。大久保で降車できるか乗車前にご確認下さい。
京王八王子駅およびJR八王子駅北口発「大久保」行き、終点「大久保」下車。
バスの時刻をご確認の上お出かけください。（西東京バス）
※時間の余裕を持ってご来場いただき、閑静なお寺でしばしおくつろぎ下さいませ。

参加・ご予約

4月24日予約受付開始!!

参加費 各クラス 予約1000円／当日1200円
マットレンタル100円

予　約 下記メールアドレス宛てに以下の内容をお送り下さい。
確認のメールをもって予約確定とさせていただきます。
料金は当日受付にて現金でお支払い下さい。
○参加者氏名○電話番号○居住地（都道府県及び市区）
○予約希望のクラス番号
○託児予約：月齢・性別

託　児 11:00~12:00 要予約 0~4歳 お子様お一人につき700円

主催・お問合せ・ご予約先 **ハヨガ実行委員会**
Email: hachiyogafest@yahoo.co.jp
HP: http://hachiyogafest.web.fc2.com/Root/index.html

参加スタジオ・講師

◎浄福寺（ヒロ）八王子市下恩方3259
Email: hiro.hirosawa@gmail.com Blog: http://ameblo.jp/hiroyoga

◎TAKT EIGHT（中村尚人）
グループスタジオ 八王子市南町5-6 サンビュー南町304号
プライベートスタジオ 八王子市東町3－9鈴木ビル2
Tel: 042-649-1545 Email: bmrtakt8@gmail.com
HP: http://www.takt8.com

◎Indian Music & Yoga Brahmanda（なたらじゃ）
八王子市明神町4-2-10 タックハ王子1002 Tel: 080-6743-0196
Email: info@brahmanda.jp HP: http://brahmanda.jp

◎YOGA studio SWELL（麻子）
八王子市東町8-12-4F Tel: 042-656-1973（RIDE SURF+SPORT）
Email: info@ridesurf.com HP: http://www.yoga-swell.com

◎りばーさいどヨガ（なつこ、Tara, ケイコ）
八王子市並木町23-23 サンクラフト2F Tel: 090-8511-0171
Email: river@natsuko-koumuten.com HP: http://riversideyoga.jugem.jp

◎Asahi terre yoga（朝日智子）
八王子市元本郷町2-8-3 コーナーハイツ106 Tel: 042-686-0885
Email: asayoga8@yahoo.co.jp HP: http://www.asahi-yoga.com

◎アシュタンガヨガ立川（しんのすけ）HP: http://ameblo.jp/vasudeva

◎Mommy and Me Yoga（エミ）Email: mommy_e.yoga@outlook.jp

◎なつこ工務店（デザイン）HP: http://natsuko-koumuten.com
Tel: 090-8511-0171 Email: info@natsuko-koumuten.com