



INTER NATIONAL YOGA DAY チャリティ企画

# 国際ヨガday 2019 in 室蘭

収益金はNPO法人国際セーヴァの会を通して<2019年国際ヨーガの日チャリティヨーガ東北タイ子供支援CAR寄贈プロジェクト>に送られます。



yoga  
砂川 圭子

日本ヨーガ療法学会認定  
ヨーガ療法士。  
北海道伊達市在住。  
ヨーガセラピー専門サロン  
prajna 主宰。  
2006年 渡印。ヒマラヤの  
麓でヒマラヤ伝承のラー  
ジャヨーガを学ぶ。  
2007年・2009年 再渡印。  
2008年よりヨーガセラ  
ピーを普及する日本ヨー  
ガニケタン木村慧心氏に  
師事。



ゲスト  
Sitar  
加藤 貞寿

1971年、東京都生まれ。  
20歳、渡印。  
インド旅行中、シタール界の  
至宝 パンディット・モニラル・  
ナグ氏と出逢う。  
29歳、ナグ氏より指導及び  
演奏活動の許可を得て帰国。  
以降、東京にてシタール教  
室を主宰。  
インド及び日本各地にて演  
奏活動のほか、TVCMやドラ  
マ音楽などにも携わる。

## 第一部

### 【音ヨガ シタール×ヨガ】 スタート/10:30

シタールの演奏を聴きながらゆっくりと体を動かし  
音の響きに体の感覚をゆだねます。  
シタールの生演奏とヨガでリラックスしましょう。

\* 持ち物\*

運動できる服装・飲み物・上着やショール等  
ヨガマット(貸出要予約。限定5名)

## 第二部

### 【シタール独奏】 スタート/11:45

インド古典弦楽器シタールの独奏です。  
人間の可聴域を超えた神秘的な響きに  
リラクゼーション効果があります。  
演奏後は加藤さんのお話しを  
ごゆっくりとお楽しみ下さい。

#### ■お申込み

QRコードまたは下記mailよりお申込み下さい。

#### ■お問い合わせ

Email: prajnamata@gmail. com

TEL : 090-6261-0648 (スナガワ)

#### ■主催

NPO法人日本ヨーガ療法士会北海道胆振支部 和の風シャンティ

#### ■後援 インド大使館 ・ (社)日本ヨーガ療法学会

# 6月30日(日)

## 安龍寺 室蘭市母恋北町1-18-3

### ■参加費 2000円

※一部のみまたは二部のみのご参加も可能です。

※どちらか一方のみご参加の場合1500円

### ■定員 各25名 ※先着順



<https://select-type.com/ev/?ev=1BVG-8tz4yQ>