

2022年度第11回（136回）

いのはな亭 庭園文化講座

ヨーガとインド古典楽器シタールの演奏

～自分の内側に耳を澄ます時間～

いのはな亭は、千葉市の歴史公園である亥鼻公園にあります。和室と日本庭園、茶店があり、豊かな緑に囲まれています。落ち着いた雰囲気の中様々な講座を開催しています。

ヨーガをすること。シタールを聴くこと。共にインドに伝わる古くからの知恵が秘められています。カラダとココロを整えてくれるヒーリングでもあります。ヨーガでは誰でも出来る簡単な動きとゆっくりとした呼吸で心地の良い大地のリズムに同調して行きましょう！シタールの瞑想的な音の流れで日常を離れて内側に耳を澄ますゆっくりとした時間を過ごしましょう！

- ・開催日：2023年2月17日（金）
- ・開催時間：10：30～12：00
ヨーガ・呼吸・瞑想とヨーガを生活に取り入れる5つのポイントのお話
（昼食は各自お持ちください。いのはな亭でもどうぞ。）
13：00～14：00
インドの古典楽器シタールの演奏とインドのお話&交流会
- ・開催場所：いのはな亭
- ・講師：ヨーガ&シタール演奏 てる・ダヤカール
- ・対象者：15歳以上
- ・参加費：2,000円（和菓子・お茶付き）
ヨーガのみ：1,000円
シタール演奏と交流会：1,000円
- ・定員：ヨーガ：10名、演奏会：15名（先着順）
- ・持ち物：ヨガマットまたは、バスタオル
- ・参加申込：(株)塚原緑地研究所
電話 043-306-8446（土・日除く）
FAX 043-306-8447

亥鼻公園集会所指定管理者：株式会社 塚原緑地研究所