

平成 25 年 4 月吉日

吉備継成会 会員各位

吉備継成会
会長 大塚基弘

平成 25 年度吉備継成会 6 月セミナー、懇親会のご案内

拝啓

時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、平成 25 年度の 6 月セミナー及び懇親会を下記の通り開催致します。

万障お繰り合わせの上、ご参加頂けますようお願い致します。

敬具

—記—

① セミナー

時間：平成 25 年 6 月 11 日（火）15 時 30 分～18 時 00 分（受付開始：15 時 00 分～）

場所：ピュアリティまきび 2F 千鳥

住所：〒700-0907 岡山県岡山市北区石井 2 丁目 6 番 41 号

TEL：086-232-0511

テーマ：『健康と気づきのための古典 —ヨガとインナーマッスル—』

ねらい：経営者はさまざまな情報に接しますが、その情報を処理すべき自己が脆弱だと心身のバランスを失って健康を損ねたり、平穏な集中力を欠いて判断を誤る危険もあります。

「古きを温めて新しきを知る」とも言います。古人の知恵である禅やヨガを通じて自分を見つめ直すことも、「自己の資質に磨きをかける（今年のテーマ）」ことに通じると思っています。ヨガはインナーマッスルや体軸のはたらきに気づきやすいものでもあるので、初心者でも自己の心身について新たな発見があることでしょう。

内容：最初に「ヨガ」の全体像やその意味について簡単に講義を受けた後で、会場の床に個々にヨガ用マットを敷き、手本を示してもらいながらヨガアサナを実践します（ヨガのポーズをとることです。寝たり座ったり立ったりします）。途中および最後にも必要に応じて講義を行います。

ヨガは主に女性に人気があることから力を使わず楽にできるようなイメージを持ちがちですが、本来は（主に腰や脚のインナーマッスルの使い方が）結構ハードです。しかし今回は運動不足の人にも無理なくできるレベルですから、安心して楽しくきれいな先生方から指導を受けてください。

- ※ ヨガ用マットは会場で貸し出しますが、着替え（Tシャツにトレーニングパンツなど、特に腰や肩が動きやすいものが最適です）は各自で御準備ください。男性には会場で着替えて頂きます。女性には更衣室を準備しております。汗もかくと思いますのでタオルも持参して頂いたほうがよいと思います。講習中は裸足になります。荷物は会場の壁際に置かれた机の上に置いておいてください。

講師： インストラクター 中川みゆき

プロフィール：

アシュタンガヨガ短期集中コース終了

マタニティヨガ認定指導者

YOGAARETS レベル1 200 時間終了

全米ヨガアライアンス取得

スダルシャンクリア呼吸法 Basic 終了

YOGA IN ASIA Yinyoga TT 終了

現在、ヴィンヤサヨガ・陰 YOGA を中心に指導を行い、指導者の研修やマタニティヨガのワークショップなども定期的を開催しております。

他、アシスタント 2 名



セミナーの開始（15：30）までに、着替え等の準備は済ませておいてください。

② 懇親会

時間：平成 25 年 6 月 11 日（火）18 時 30 分～20 時 30 分

場所：ピュアリティまきび 2F 孔雀

当日、懇親会の会費を各人より **¥5,000** 徴収させていただきますのでご了承ください。

☆出欠ですが、各期幹事長迄メールにて連絡ください。

回答期限：5月21日(火)

以上