



सत्यमेव जयते

# ヨガ展 インドから日本へ



展示期間 **2024年7月3日水～7月6日土**

開催場所 大阪府立中之島図書館  
2階多目的スペース1 (入場料無料)

主催 在大阪・神戸インド総領事館

展示時間 月曜日～金曜日 9:00～20:00  
土曜日 9:00～17:00

協力 ShoPro・長谷工・TRC 共同事業体

お問合せ  
大阪府立中之島図書館 (国指定重要文化財)  
指定管理者 ShoPro・長谷工・TRC 共同事業体  
住所 〒530-0005 大阪市北区中之島1-2-10  
TEL 06-6203-0474 (図書館代表)  
FAX 06-7222-3894  
MAIL eventyoyaku@nakanoshima-library.jp  
<https://www.nakanoshima-library.jp/>



### 交通アクセス ※大阪府役所東隣

- Osaka Metro 御堂筋線「淡路橋」駅・東淀川線「淡路橋」駅 (1号出口) 北西へ約300m
- 京阪中之島線「大江橋」駅 (8号出口) 東へ約300m
- 京阪中之島線「なにわ橋」駅 (1号出口) 西へ約300m

※同乗時に駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

# ヨガ&アーユルヴェーダワークショップ

## 参加無料、要申込み



2014年9月、国連総会において、ナレンドラ・モディ首相が「ヨガは平和な社会を作る最良の方法である」と呼びかけたことを受け、毎年6月21日を「国際ヨガDAY (IDY)」とすることを決議しました。本展は、ヨガが発祥の地・インドから、どのように日本にもたらされ深く根づいたかを通覧できる、大変ユニークな展覧会です。是非この機会に、ヨガ伝来の歴史について知り、ヨガ・マスターたちのワークショップにご参加いただけたらと思います。また、6月23日の大阪吹田万博記念公園での1000人ヨガ(無料)にもぜひご参加ください。  
在大阪・神戸インド総領事 ニキレーシュ・ギリ

### 〈申込み方法〉

お電話・Mailにて承ります。

TEL 06-6203-0474 (図書館代表)、MAIL eventyoyaku@nakanoshima-library.jp

「ご希望の日時、イベントタイトル、参加人数、全員の氏名、代表者の電話番号」をお知らせください。

- 参加者ご自身のヨガ・マットをご持参ください。
- 水分補給のための飲料(ふた付の水筒・ペットボトル)やタオル等は各自ご用意ください。
- 図書館には着替えのスペースはございません。

大阪 万博記念公園にて  
1000人ヨガ  
開催決定!!  
2024.6.23(sun)

参加者限定マンゴー&Tシャツプレゼント!

日時	講師名とタイトル	定員	会場	内容
7/3 (水) 18:00 ↓ 20:00	 アートオブリビング 特別顧問 ニースリニディ 「呼吸の秘訣」 <span style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">実技</span>	40名	中之島図書館3階 多目的スペース2	人生の波を迎える力、乗り越える力は体に巡っているブラーナのレベルです。そのブラーナを高めてくれる方法として心の持ち方、アーサナ、呼吸法と瞑想をおこないます。
7/4 (木) 18:00 ↓ 19:30	 日本アーユルヴェーダ学会理事長 北西 剛 <span style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">講義・実技</span> 「アーユルヴェーダ的生活で健康になろう」	40名	中之島図書館3階 多目的スペース2	アーユルヴェーダは日常生活、季節の過ごし方を大切にする伝統医学です。簡単な実技もまじえて、すぐに実践できる、日々の養生法(ディナチャリア)を紹介します。
7/5 (金) 18:00 ↓ 20:00	 国際ヨガDAY関西実行委員 YOUyoga Ayus 代表 まつばらふみこ <span style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">講義・実技</span> 「暮らしに活かすヨガと瞑想」	40名	中之島図書館3階 多目的スペース2	バタンジャリが編纂した「ヨーガ・スートラ」で伝えられるヨガの実践法に触れ、アーサナ、呼吸法(ブラーナヤーマ)、瞑想を行い、現代を健康的に暮らすためのヨガを体系的に学びます。
7/6 (土) 10:00 ↓ 12:00	 プラブヨガインターナショナル創設者 マスタープラブジ(プラブ・ナタラジャン) <span style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">講義・実技</span> プラブヨガ・ナディクレンジング 内なるアライメントとメンタルバランス	40名	中之島図書館3階 多目的スペース2	プラブ柔軟ヨガ 南インド秘伝プラブヨガ 身体の内側に流れる体液の流れ、ブラーナの動きを能動的に感じたり、視覚的に体験します。ムドラ(印)や体位を使いながら、身体の各内分泌腺をエネルギー的に繋いでいく試みを行います。
7/6 (土) 14:00 ↓ 16:00	 アイアンガーヨガ関西 認定指導員 ナンシートシコ エンスリン <span style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">実技</span> 「はじめてのアイアンガーヨガ」	40名	中之島図書館3階 多目的スペース2	外側から見える自分でなく、内側で感じる自分自身をみてゆきましょう。
7/8 (月) 18:00 ↓ 20:00	 NPO法人日本ヨーガ療法士協会・兵庫 幹事長 古市佳也 <span style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">講義・実技</span> 「ヨーガ療法の素晴らしい可能性」	40名	中之島図書館3階 多目的スペース2	2009年1月～2019年まで、ウクライナのチェルノブイリ原発事故で被災された方へヨーガ療法指導ボランティアに毎年参加。そこで目の当たりにしたヨーガ療法の可能性をお話しします。
7/9 (火) 18:00 ↓ 20:00	 一般社団法人日本ヨーガ療法友会 代表理事 福島正人 <span style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">講義・実技</span> 「ヨーガ舞 ～身体と心の調和を目指して～」	40名	中之島図書館3階 多目的スペース2	「舞」は、ディヤーナ(瞑想)を音訳した「舞那」からきています。身体のみではなく、心も調える心身一如のヨーガを味わってみましょう。

### 7/6 開催関連イベント (参加無料、先着 20名) 会場：中之島図書館 2階多目的スペース 1

13:00  
↓  
14:30



大阪大学非常勤講師  
金委哲宏  
インド学講座「なぜヨーガをするのか?」

14:30  
↓  
16:00



ギャラリー・トーク  
「アーユルヴェーダ&ヨガ」  
神戸アーユルヴェーダカレッジスタッフ  
山田翔子  
国際ヨガDAY関西実行委員  
大塚豊