

思いやりの心を育む:

リザ・ロウィッツと送るメッタ（慈悲）の1日

サンアンドムーンヨガ東京

2020年3月22日(日) 4:30pm-8:30pm

定員に達しました。キャンセル待ちのみ受付可能です。



春は新しい始まりの印。自然界も一新されます。このスペシャルワークショップでは、自己に対して、また他者に対して、さまざまな方法で愛と思いやりの心を育み、気持ちを奥底から一新させる時間となります。パーリ語で、メッタは「愛」「慈悲」を、バーヴァナは「養成」を意味この瞑想方法は上座部仏教の土台となるもので、自身と他人への思いやりと愛を培うものです。この、心を重視した瞑想の実践により、前向きなエネルギーと愛情を自分自身に送ることができます。それゆえに、痛みを癒し、他人との関係にバランスをもたらすことができるのです。そのようにすればするほど、人生は調和の取れたものになります。

メッタは落ち着いたぶれのない寛容な気持ちで思いやりの性質を育むよう導いてくれます。このミニリトリートスタイルのワークショップでは、自分自身を思いやる心を目覚めさせ、また他者に共感できるようになるためのさまざまなアプローチを探っていきます。立った姿勢の瞑想、歩く瞑想、横になって行う瞑想、また座位で行う瞑想と、さまざまな瞑想を行うだけでなく、ジャーナリング、自己内省、パートナーワーク、Q&Aの時間もあります。1日の締めくくりには、「インナーチャイルドに贈るメッタ瞑想」を行って、自分の中にいる過去、現在、未来と人生の各ステージの自分に対して思いやりの心を育みます。優しさというエネルギーを持って寛容な心を養成し、思いやりの心を自分の中に目覚めさせましょう。

瞑想の経験がない人も、毎日瞑想している人も、どなたでもご参加いただけます。

スタジオには、瞑想用クッションの替わりになるボルスターや、椅子もあります。また、各瞑想のセッションはその日のご自分の状況に合わせて行ってください。

お知らせ: このワークショップの後、サンアンドムーン主宰のリザ・ロウィッツによる東京のワークショップはしばらく予定されておられません。これまでの17年間、皆さまからいただいたサポートに心より感謝いたします。このマインドフルの練習を皆さまと一緒に楽しめることを楽しみにしております。

このワークショップは、日本語通訳付きで進められます。

## インストラクターについて:



**リザ・ロウィッツ**（文学修士）は東京のサンアンドムーンヨガを2003年に創設したオーナーです。マインドフルネスと瞑想の練習を40年間行っており、日々の練習を怠りません。2012年には、数々の長期サイレントリトリートを含む7年間に及ぶ集中的なチベット仏教の瞑想プログラムを修了し、現在ではジャック・コーンフィールド氏とタラ・ブラック氏による Mindfulness Meditation Teacher Certification Program（マインドフルネス瞑想指導者認定プログラム、2年間）にアン・カシュマン氏のメンターの元、参加しています。

リザの情熱はこういった古代の教えを現代風に、心のこもった本物のアプローチで伝えることにあります。マインドフルネス、瞑想、ヨガ、自己変容を世界中の何千もの生徒に伝えています。

## 日本語通訳: [松元頼子](#)

### 早割り参加費（2月10日までにお支払いを含めてお申し込みを完了される方）

20,000円（サンアンドムーンの各TTC修了生の方: 18,000円）

### 通常参加費（2月11日以降のお支払い、またはお申し込みの方）

22,000円（サンアンドムーンの各TTC修了生の方: 20,000円）

定員: 18名

**【お申し込み】** \*受付は終了いたしました。

このプログラムに参加ご希望の方は、[メール](#)にて、表題にプログラム名をご記入の上（必ずコースの年月を記載してください）、氏名、住所、電話番号をご記載の上、スタジオ（[info@sunandmoon.jp](mailto:info@sunandmoon.jp)）まで送信してください。

お申し込みを確認し、スタジオよりご案内のメールを送信します。ご案内メールに特別な記載がない限り、サンアンドムーンでは参加費の事前のお支払いをお願いしております。お申し込み受付メールに記載されている期日までに（通常は受付から2週間以内）参加費のご精算をお願いいたします。

---

## マインドフルネス集中コース with リザ・ロウィッツ

20時間の集中コース

サンアンドムーンヨガ東京



マインドフルネスって何でしょうか。思考や感情、身体感覚や周囲のことを優しさのレンズを通して、今そこで起こっている瞬間のことを気付くことだとよく言われています。

マインドフルネスの練習とは、どういったものでしょうか。自分の思考や感じていること、身体感覚に対し、判断をせず、また善し悪しを決めずに、注意を向けることです。過去のことを蒸し返したりせず、また未来のことを夢に描いたりせず、今というこの瞬間のあるがままに意識を合わせることで。ただただ、ここにある今、です。

マインドフルネスをなぜ練習するのでしょうか。今この瞬間にわき上がる物事をすべて、思いやりある気付きの中に受け入れ、育み、認めます。このようにして、マインドフルネスがハートフルネスになり、自分の内にある世界にもっと親しみを持って、外の世界にむやみに反応することが少なくなり、ストレスを軽減でき、また神経科学によると、満足感や幸福感を増幅することができます。

仏教の教えが根源となっているマインドフルネスは近年、主流になってきています。科学的な研究でも、マインドフルネスによる身体ならびに精神への健康効果について述べられています。またマインドフルネスを基本にしたストレス軽減が学校、刑務所、病院、退役軍人センター、企業など、多くの場で用いられています。

6週間に亘るこのコースでは、マインドフルネスとハートフルネスについて理論、実用、体験的な見方を通して細かく掘り下げ、生活の中でマインドフルネスと慈しみ・思いやりの力を探究し、安らかさ、心地よさ、そして幸福に気付くための貴重な練習を学びます。

「Leza先生の慈悲の瞑想を初めて受けた時に、ハートのチャクラが開く感覚を体験しました。胸の真ん中あたりが暖かくなり、そして、自然と涙が流れてきました。それから夢中でLeza先生の瞑想クラスを何度も何度も受け続けています。瞑想が難しいと思っていたのは頭で考えていたのだとわかりました。最初に感じたその感覚を、Leza先生はどんな瞬間も、誰にでもハートに届けてくださるのです！」 - 松下友己枝、フラスタジオオーナー/インストラクター [Inuwai Lehua Studio](#)

「自分にあうヨガスタジオを見つけるのは、人生のパートナーを見つけるようなものだと考えています。特に、マインドフルネスや瞑想のような、自分と深く、オープンに向き合う場では。私にとって、体や心の面から教えられるスキルはもちろんのこと、先生の性格や価値観、生き方に加え、そのコミュニティに温かさがあるかはとても重要です。リザとサンアンドムーンヨガスタジオは、これらを満たす、私がお勧めできる数少ないスタジオです！」 - 林 英恵（博士）、行動科学者、Abhaya Yoga ティーチャートレーニング500時間（含むアドバンスコース）修了

## スケジュール

2020年

2月9日(日) 2:30-5:30pm (3 hrs)

2月23日(日) 4:30-7:30pm (3 hrs)

2月24日(月/祝) 11:00-4:30pm (5.5 hours)

3月1日(日) 2:30-5:30pm (3 hrs)

3月20日(金/祝) 11:00-4:30pm (5.5 hours)

## コース内容

### クラス1:

- ・なぜ瞑想するのか – マインドフルな存在
- ・生活の中でのマインドフルネスと思いやり・慈しみの価値
- ・内側からのトレーニングの効果と、神経科学のサポート
- ・プラクティスをはじめよう
- ・他者と共に存在すること
- ・Q&A

### クラス2:

- ・呼吸のマインドフルネス
- ・気付きを安定させる技術
- ・呼吸のマインドフルネスの効果
- ・困難に出会ったら（はじめに陥りやすい難しさ）
- ・別のアンカーを使ってみる
- ・Q&A

### クラス3:

- ・身体のマインドフルネス
- ・ボディスキャン
- ・立って歩く瞑想
- ・基本プラクティスのレビュー
- ・Q&A

### クラス4:

- ・プラクティスの方法
- ・メッタ（慈悲）瞑想（自己と他者への思いやりの瞑想）
- ・トンレン瞑想
- ・Q&A

### クラス5:

- ・感覚と感情のマインドフルネス
- ・扱いにくい感情の扱い方
- ・思考とマインドのマインドフルネス

- ・行き詰まった時のRAINの練習
- ・Q&A

## クラス6

- ・練習を妨げるもの
- ・自己と他者を許すことの練習
- ・プラクティスのレビュー
- ・実施例と毎日の練習
- ・Q&A

## コース参加対象者

- ・瞑想の練習を深めたい方
- ・瞑想についてもっと学びたい方
- ・ヨガクラスに瞑想を取り入れたいと考えているヨガインストラクター
- ・瞑想を先導する役になりたいと考えている方

※ 瞑想の練習の経験は問いません。日頃から練習されている方も大歓迎です。

## 持ち物

- ・筆記用具
- ・動きやすい楽な服装
- ・小さいタオル

**受講費:** 80,000円（お支払いを含め2020年12月1日までの早割り登録: 70,000円）

**日本語通訳:** [松元頼子](#)

全セッションに参加された方には修了書を贈呈します。

## インストラクターについて:



**リザ・ロウィッツ**（文学修士）は東京のサンアンドムーンヨガを2003年に創設したオーナーです。マインドフルネスと瞑想の練習を40年間行っており、日々の練習を怠りません。2012年には、数々の長期サイレントリトリートを含む7年間に及ぶ集中的なチベット仏教の瞑想プログラムを修了し、現在ではジャック・コーンフィールド氏とタラ・ブラック氏による Mindfulness Meditation Teacher Certification Program（マインドフルネス瞑想指導者認定プログラム、2年間）にアン・カシュマン氏のメンターの元、参加しています。

リザの情熱はこういった古代の教えを現代風に、心のこもった本物のアプローチで伝えることにあります。マインドフルネス、瞑想、ヨガ、自己変容を世界中の何千もの生徒に伝えています。

**<申し込み方法>** \*受付は終了いたしました。

このコースに参加ご希望の方は、Eメールにて、表題に参加ご希望のワークショップ名をご記入の上、氏名（読み仮名）、住所、電話番号を明記のうえお申し込み下さい。宛先: info(at)sunandmoon.jp (at) をアットマークに置き換えてご使用ください。

また以下の質問に率直かつ手短にご回答ください。

1. このコースに参加しようと思った動機。
2. 瞑想の練習をしていますか。
3. 練習している方は、どんな瞑想を行っているか教えてください。
4. このコースで何を学びたいですか。
5. 怪我や健康状態など、スタジオに知らせておくべきことがあれば記述してください。

お申し込みを確認し、スタジオよりご案内のメールを送信します。ご案内メールに特別な記載がない限り、サンアンドムーンでは参加費の事前のお支払いをお願いしております。お申し込み受付メールに記載されている期日までに（通常は受付から2週間以内）参加費のご精算をお願いいたします。

---

## ヨガ指導のスキルアップ！

『優れた指導者の魔法とは』 リザ・ロウィッツによる講座

2020年2月29日(土) 2:30pm-8:30pm

サンアンドムーンヨガ



### WHO:

200時間ティーチャートレーニングを受けてヨガティーチャーになったけど、もっと知識やスキル、経験、芸術的才能を磨きたいと感じていますか？ インスピレーションも欲しいし、自信もつけなければって思いますか？ 自分の才能を活かす方法や、もっと声を出せるようにする方法を模索中ですか？ それならば、この1日ワークショップがぴったりです。講義、内省、問いかけ、瞑想、アーサナの練習を通して、受け継がれるヨガと智慧の大切なコンセプトの意味と応用を学びます。自分自身のプラクティスにも刺激を与え、ヨガを指導して伝えていく取り組み方への変化を生むでしょう。

### WHAT:

自分を優れた指導者だと思いませんか？ どうやったら優れた指導者になれると思いませんか？ 優れた指導者の資質とはどんなことでしょうか？ 優れた指導者になるには、そして優れた指導者であり続けるには、どうしたら良いのでしょうか？ 優れた生徒の資質とはどんなものなのでしょうか？

この特別ワークショップでは、指導者という意味について、何千年も前に記された古代の智慧と、現代の経験とを交えて考察します。ガイド付き瞑想、自己内省、ジャーナリング、パートナーワーク、アーサナの練習を通して、素晴らしい指導者の資質を理解し、それを身に付ける方法を探していきます。自分の長所も短所も把握して、今後も続く学びと発展に向けたプランを立てましょう。

#### WHY:

このプログラムを終了すると受講者は、生徒と先生の役割、また優れた指導者として昔から言われている資質、あるいは現代で必要とされている資質とはどのようなものであるか理解を深められます。先生と生徒の関係における倫理的かつ実際的な問題や課題、また生徒として、指導者としての良い資質を洗練させる方法を見出せるでしょう。

指導者としての自分の引き出しにこのような大切なヒントが入っていると、実際に使え、意外なところでその価値が発揮されます。古くさいヒントもあるかもしれませんが、ヨガ指導者の認定を取得することがとても簡単になってきている中、優れた指導者としての智慧や経験やスキルを得るためにはもっとたくさんのことが求められます。

このコースは、ヨガの練習を2年以上継続されている方で、ヨガインストラクターもそれ以外の方もご参加いただけます。

### インストラクターについて

[リザ・ロウィッツ](#)

### 通訳担当者について

[トンプソン浩美（キティ）](#)

受講費: 25,000円

2020年2月10日までにお支払いを完了される方への早割り: 20,000円

**【お申し込み】** \*受付は終了いたしました。

このプログラムに参加ご希望の方は、[メール](#)にて、表題にプログラム名をご記入の上（必ずコースの年月を記載してください）、氏名、住所、電話番号、また以下の質問に率直かつ手短にお答えいただきお申し込みください。

1. あなたのヨガの練習について詳述してください。（年数、スタイル、どこで）
2. あなたのヨガ指導経験について詳述してください。（年数、スタイル、どこで、修了したコース、スクール名と年度）
3. 本プログラムの受講志望理由を説明してください。
4. 本プログラムの受講目的（意図）を具体的にお書きください。
5. 受講に際して、事前に申告しておくべきケガや疾患などがあればお書きください。（妊娠中の方はお知らせください。）

お申し込みを確認し、スタジオよりご案内のメールを送信します。ご案内メールに特別な記載がない限り、サンアンドムーンでは参加費の事前のお支払いをお願いしております。お申し込み受付メールに記載されている期日までに（通常は受付から2週間以内）参加費のご精算をお願いいたします。

---



サンアンドムーンアカデミー:

『わたしのみつけかた...禅寺にて』

翻訳者・吉澤朋とサンアンドムーンヨガスタジオオーナー・リザロウィッツのトークセッション

同時開催: ミニ展示会『Breath-n-Brush』 Akiko Tanimoto

2020年1月25日(土) 5:30pm-7:00pm

サンアンドムーンヨガ

当日の飛び入り参加OK!

このイベントは、Yoga for Australiaを通じて、オーストラリアが見舞われた火災から復興への足がかりを必死になって作ってくださっている方達に、全額寄付するイベントに変更いたしました。



お寺で坐禅を組んでみたいと思ったことはありますか？

実際に京都の大徳寺龍光院で3ヶ月生活をした経験を、リザの自伝的小説を日本語でシリーズ化した [Asahi Digital & Wの「わたしのみつけかた」](#) の文章を担当した吉澤朋が、シェアします。

紬織・絣織の人間国宝である宗廣力三を祖父に持ち、紬織と箏という伝統工芸の家庭に育った彼女。リザの小説を翻訳する過程で、まるでシンクロするように「わたしを見つける」出来事が起こったと言います。東京都の文化国際広報専門員を経て、日本の文化や手仕事を通じ世代・文化をつなぐ翻訳=伝える仕事に入ったきっかけや、京都・大徳寺の塔頭で過ごした3ヶ月の間日々の生活(作務)を行う中で得た気づき、和尚様との会話からの学びについても触れます。

20年間の日本での生活を経て、春からは息子と共に拠点をアメリカに移すことを発表したリザも、その選択を決めた理由や、人生の岐路に立ったときに心の声を聴く方法について語ります。

また当日会場にて、Akiko Tanimotoさんの水墨画アート『Breath-n-Brush』を展示いたします。

朝日新聞デジタル&W『わたしのみつけかた』シリーズ、またリザ・ロウィッツの詩集に提供された



ヨガポーズを描いた水墨画の展示を行います（販売も可能です）。

トークは日本語と英語で進められます。

### 参加費（寄付制）：

Yoga for Australiaを通じて、オーストラリアが見舞われた火災から復興への足がかりを必死になって作ってくださっている方達に、全額寄付されます。

寄付額: 自由（推奨 1000円から）

寄付先:

[Koalas In Care Inc.](#)

[St. Vincent de Paul Society](#)

[Animals Australia](#)

## サンアンドムーンアカデミーとは

### 活動の目的

サンアンドムーンは誰もが安心して参加でき、5つの「I（アイ）」、Idea（発想）、Information（情報）、Inspiration（インスピレーション）、Innovation（改革）、Inquiry（問いかけ）をキーワードに互いが繋がる、そんなコミュニティ・スペースをみんなで作ります。生活を充実させ、励みになるプログラムを提供することを目指しています。活動の軸として、講義、ワークショップ、会談、パフォーマンスなど、自信をもって次に向かって動いていく力を与えてくれるイベントを開催します。スピリチュアリティ、ヨガ、サイエンス/テクノロジー、アート、またさまざまな発想など、それを見る視点から、取り組み方まで、人々を勇気づけるテーマを取り上げます。サンアンドムーンアカデミーのコミュニティは、学びを吸収し、大勢の方と分け合いながら成長し続けます。

### Why

みんなで集まると素晴らしい力が生まれます。私たちの周りには、さまざまな文化をバックグラウンドにもつ、平凡な暮らしの中を非凡に生きる素晴らしいストーリーに溢れた、感動を与えてくれる人々が大勢います。サンアンドムーンアカデミーを創ったリザ・ロウィッツは「サンアンドムーンアカデミーは、個人、社会、家族がそれぞれにベストな形で、人々が持っている才能や技能を発展させていけるよう力を与えるためにあります。このプログラムとコミュニティ空間から、思いやり、奉仕と愛の心をもって、多様な分野、文化、バックグラウンドを学ぶための空間を提供し、好奇心や気付き、そして繋がりを育むことを目指しています。」と話しています。



“Breath-n-Brush” by Akiko Tanimoto

### 水墨画ミニ展示会

当日、水墨画アーティスト、Akiko Tanimotoさんの作品を展示いたします。

美しい水墨画でヨガポーズの『動』を表現した作品は、吉澤朋とリザ・ロウィッツの朝日新聞デジタル&W連載『わたしのみつけかた』や、リザ・ロウィッツの詩集にも採用されています。

### **Akiko Tanimoto**

水墨画アーティスト、日本語教師

Akikoは2002年から小林東雲氏に師事し水墨作品を描き始める。そして、Sun & Moon YOGA (Tokyo) でヨガと出会ったことをきっかけに水墨画とヨガのコラボレーション作品へと発展させた。2010年にLeza Lowitzの詩集Yoga Heart: Lines on the Six Perfectionsのイラストレーターとしてアーティストデビューすることとなる。Akikoの作品は、Breath-n-Brushをコンセプトに墨と筆を用いて身体の息遣いを和紙の上に表現する。日本語教師としての長年の経験は、日本文化への造詣を深め、多様で柔軟な思考をはぐくみ、作品作りでの大きな力となっている。

日本内外（吉祥寺、ニューヨーク、銀座、那須など）での個展を開催、雑誌やwebへの絵の提供、ワークショップを行うなど、活動の幅を広げている。

Please visit her website - [Ake no Ihuri](#), Instagram - (@breathandbrush) and Facebook (@akenoihuri).

**<申し込み方法>** \*受付は終了いたしました。

このワークショップに参加ご希望の方は、Eメールにて、表題に参加ご希望のワークショップ名をご記入の上、氏名（読み仮名）、住所、電話番号を明記のうえお申し込み下さい。宛先:

info(at)sunandmoon.jp (at) をアットマークに置き換えてご使用ください。

お申し込みを確認し、スタジオよりご案内のメールを送信します。サンアンドムーンでは参加費の事前のお支払いをお願いしております。お申し込み受付メールに記載されている期日までに（通常は受付から2週間以内）参加費のご精算をお願いいたします。

---

## **インナーチャイルドに贈るメッタ（慈悲）の瞑想とリストラティブヨガ with リザ・ロウィッツ**

**2020年1月18日(土) 2:30pm-4:00pm**

**定員に達しました！ キャンセル待ちのみ受付可能です。**



ダライ・ラマは、「人を幸せにしたいなら、思いやりを学びなさい。自分が幸せになりたいなら、思いやりを学びなさい」と言っています。このワークショップでは、リラックスするためのリストラティブヨガを取り入れ、自分自身を充電するように働きかけます。

また、メッタ（慈悲）の瞑想を行い、慈悲の心もつ力が生み出す愛情と、寛容な心の成長を、瞑想を通して呼び起こし、また育てていきます。チベット仏教で取り入れられているこの瞑想の練習はとて力強く、人間に本来備わっている静かな落ち着きある愛情を育ててくれます。

ワークショップでは、自分とともにいるインナーチャイルドに対するメッタ（慈悲）の瞑想を行うことで自己を思いやることを見直し、パートナープラクティス、ディスカッションを行います。

瞑想が初めての方も、日ごろ練習している方も、ぜひご参加ください。これまでに慈悲の瞑想ワークショップに参加された方もぜひお越しください。

### 講師プロフィール：

[リザ・ロウイツ](#)

参加費：3,000円

日本語通訳：柳原としこ

### 過去のワークショップ参加者からいただいたご感想

「本格的に瞑想について学ぶのは今回が初めてでしたが、非常にわかりやすく、そして感銘を受けました。

今まで瞑想というと「自分の集中のために行う」というイメージがあったのですが、教えていただいたことは「他者への祈り」だったので、この練習はぜひ毎日行いたいと素直に思いました。その際の「集めてひとつにすることで他人に(慈しみを)送りやすくなる」というイメージもとても腑に落ちました。私は毎朝、神棚に手を合わせ、先祖や亡くなった祖父母、両親に感謝を捧げるのですが、仏教と神道という違いはあれども、非常に似ているとも感じました。

また、直感に任せて今回の参加を決めたと思っていましたが、プログラムが進んでいくうちに、瞑想に興味を持たせてくれたある友人のことを思い出しました。療養中の彼女に何かしてあげられることはないかと思っていたタイミングで、こちらのWSに出会ったのだということ。今度会ったときに、彼女に行いたいと思います。目の前の方や、自分の大切な人達のことを想いながら過ごしたせいか、スタジオを出る頃には身体中がポカポカ温まっていた(普段は冷え性なのですが...)。本当にありがとうございました。宿題、毎日行います！」(M.S.さん)

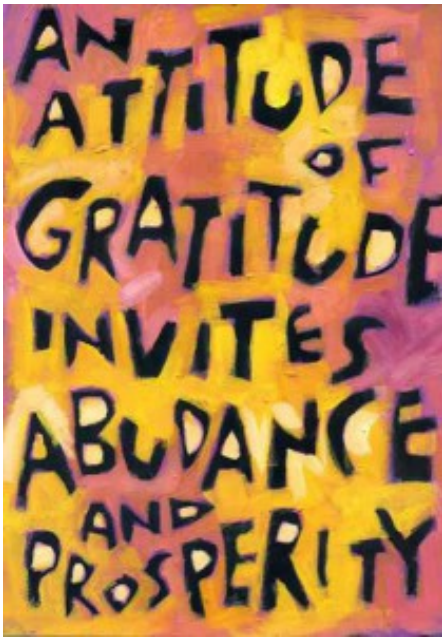
---

### 年に一度のアバンドンス・フローワークショップ

豊かさを創造するフロー（流れ）に心を開いて

リザ・ロウイツによる1日集中講座 エナジーフローとマニフェスティング（実現化）

2020年1月13日(月・祝) 9:00am-4:00pm



新年の目標を立て、人生に新たな道を築きましょう！！

たくさん持つことに罪悪感を感じていませんか？ 与えることと受け取ることとどのように対応しているでしょうか？ 今の自分の仕事が好きですか？ 何か自分の夢を追うことを止めようとしていませんか？

お金、そして豊かであること。どちらも宇宙の全てのものと同じく、エネルギーが形となったものです。その流れにもスピリチュアルな法則があります。あなたのお金に対する態度はどのようなものでしょうか？ それはどこから来たのでしょうか？ あなたは自分自身に豊かさをもたらすことを許しているでしょうか？

このワークショップは、宇宙におけるすべての流れのチャンネルの開き、みなさんの隠れた能力を顕在化させるためのものです。お金と自分との関係、またその流れを理解して変えていきます。そして最終的には、みなさんがそれぞれのライフワークを見つけ、豊かさという自然な状態をもたらすお手伝いをします。

**このワークショップでは以下のことを行います。**

- ・誘導のための瞑想
- ・ジャーナリング
- ・実現のテクニック
- ・パートナーワーク
- ・流れを引き寄せるテクニック、など

自分のお金に関する考えを理解し変えていくためには、直感に耳を傾け、自分をそして宇宙を助けるような機会と可能性を自分のもとに引きつけていきましょう。

このワークショップに参加したライターのBonnie Lee La Madeleineはワークショップの感想を以下のように述べています：

「このワークショップに参加したことによって、いかに自分自身で自分の行った努力の邪魔をしてきたのか、分かりました。ワークショップでの経験を通じて、ライティング・スキルを磨くことに集中するようになり、フリーのライターとしての仕事をしていくためのプラン作りを進めて

います。現在、ある本の出版について複数の出版社と交渉中で、その中の1社からは積極的な申し込みが受けています。」

また、参加者の一人は以下のようなコメントを寄せています。

「どう感謝してよいのか分からないほどの多くのことを今日ここで学ぶことができました。自分の人生の目標をこれほど明確に感じたことはこれまでありません。今日のワークショップを通して、自分がこれから前に向かって歩み出し、そしてすべてを実行するための信念と自分への信頼感を持つことが出来ました。」

もしあなたが自分の可能性を拡げる方法を探し求めているならばこの特別ワークショップはあなたのためのものです。

このクラスは英語で行われますが、日本語の通訳が付きます。またジャーナリング、パートナーワークは日本語でも大丈夫です。

**特別参加費** 冬至までの特別割引価格 15,000円（2019年12月25日までに受講費お支払い完了の場合）

**通常参加費** 20,000円

過去にこのワークショップに参加された方がリテイクされる場合：10,000円

**定員:** 30名

日本語通訳: [ヒロミ・キティ・トンプソン](#)

このワークショップはすぐに定員に達することが予想されます。夢を実現する一歩のために、今すぐお申し込みください！

---

## キティ先生と学ぶサンアンドムーン マタニティ・ヨガ20時間指導者養成コース 第6期



2020年

1月4日(土) 3:00pm-8:00pm (5時間)

1月5日(日) 3:00pm-8:00pm (5時間)

1月6日(月) 1:00pm-6:00pm (5時間)

1月7日(火) 1:00pm-6:00pm (5時間)

講師：[ヒロミ・キティ・トンプソン](#)

日本で現役マタニティヨガ講師として7年以上継続的にマタニティヨガを教え、現状を把握し、信頼する助産師と共に、日本の妊娠、出産、産後の状況と真摯に向き合っているHiromi Kitty Thompson先生の講師養成講座です！

## なぜマタニティ・ヨガの需要が高いのか？

マタニティ・ヨガは妊婦さんの間でとても注目度が高く、多くのヨガスタジオ、産院、助産院、子育て支援センターなど、様々な場所でクラスが開かれています。クラスの中では身体を呼吸と共に動かしてゆったりと丁寧にポーズをとることで、出産に必要な筋肉群に柔軟性とスタミナをつけ、骨盤や背骨を正しい位置に調整、維持していきます。

大切なことは、ヨガを通して妊婦さんがお腹の赤ちゃんを感じ、寄り添い、「あるがまま」を受け入れ呼吸を通して、心身をつなげリラックスしていくことです。

現代社会の女性は多忙な生活を送っています。お腹の赤ちゃんとのつながりを感じたり、同じ妊娠期の女性とのコミュニケーションをとったりする機会が少ない様に思います。妊婦さんの精神的身体的サポートはもとより、妊婦さん同士の情報交換の場としても、マタニティ・ヨガのクラスは存在価値が高いのです。



### 講習コースの内容

講習では以下の内容に即して講義を行ないます。

- ・ マタニティ・ヨガとは何か？
- ・ 妊娠期の心と身体の変化
- ・ マタニティ・ヨガの実践 / 呼吸法（プラナヤマ）
- ・ マタニティ・ヨガの実践 / ポーズ（アーサナ）
- ・ マタニティ・ヨガの実践 / パートナーヨガ、チェアヨガ、リストラティブヨガ
- ・ マタニティ・ヨガ / 妊娠期の症状別アプローチ
- ・ マタニティ・ヨガを陣痛・出産に役立てる方法
- ・ マタニティ・ヨガの授業の構成方法・適切な言葉かけ
- ・ 日本のマタニティ・ヨガで求められていること

自由が丘のカリスマ助産師による日本の出産とマタニティヨガの現状の講義も90分あります！

### 講習方法

今回の講習は講義と実際の練習、及びに指導に関するデモンストレーションを通して行ないます。指

導のデモンストレーションでは、交互に先生と生徒役にわかれて、各ポーズ、練習の指導のシミュレーションを行ないます。また質問の時間やディスカッションの時間も設けます。

このコースは男女問わず、また出産のご経験を問わず、命を育む人とともに歩みたいと考えていらっしゃるヨガインストラクターの皆様にお勧めいたします。

ご不明な点、お申し込み前に聞いておきたいことなどございましたら、遠慮なくご連絡ください！

## 受講費

通常受講費：80,000円

2019年11月30日までにお申し込み手続き完了する方への早割り（受講費のお支払い含む）：70000円

定員：15名

このコースは日本語で開催いたします。

受講者は全過程を修了して頂く必要があります。

本コースの全課程を修了した方には、日本語のトレーニングマニュアルと、修了証を贈呈します。

## 講習に際して必要なもの

今回の講習に必要な用具（ヨガマット、ボルスター、毛布、重し、アイピローなど）のすべてはスタジオに揃っておりますので、参加者の方は筆記用具、ノート、飲み水、着替え等をお持ち頂くだけで結構です。なお、講習中のテーブルコーダー、録音機のご使用はお控え下さい。受講者にはマニュアルを配付いたします。

## コース対象者および注意事項:

- ・このコース取得前に、1年以上の継続的ヨガの練習をしている方が望ましいです。ただし、この練習をご家族や個人的に他の方で行いたい方も受講できます。[こちら](#)へメッセージを送ってご相談ください。
  - ・医療従事者で、現場でマタニティヨガを取り入れようとしている方
  - ・既にマタニティヨガを教えているが、スキルアップしたい方
  - ・既に他のマタニティヨガ講師養成講座を受けたが自信をつけたい方
- 受講者は全過程を修了して頂く必要があります。



## 講師の略歴

**ヒロミ・キティ・トンプソン**は、15年以上に渡り国内外でヨガの練習・指導を行なっており、ここ7年はボディワーク専門通訳者としても、著名な講師の指導者養成講座、ワークショップ通訳としても活躍中である。現在もヨガのアーサナと瞑想を日々実践し、ヨガ哲学、ボディワーク関連の書籍を愛読し知識を深め、実践と経験を積むよう心がけている。セルフアウェアネス（自己の気づき）とセルフケア（自己のメンテナンス）をクラスで大切にしている。

## キティ先生の生徒さんのコメント

キティ先生の生徒さんよりいただいたコメントをご紹介します。



男性の僕にとって、マタニティヨガは縁遠いものだと思っていました。しかし、生徒さんの妊娠や自身の結婚がきっかけで、キティ先生のマタニティヨガITを受けてみたのですが、本当に素晴らしい経験になりました。

キティ先生の長年の指導経験による豊富な知識を、とても分かりやすく説明していただきました。自分自身が妊婦になりきる事から、多くの気づきもありました。受講生一人一人がキティ先生の母性に包まれているようで、とても良い雰囲気の中で学べた事も良かったです。

妊娠、出産というのは、男性には経験の出来ない神秘的なもの。だからこそ、男性がその宇宙の神秘を学び、女性の身体や心について理解を深める事は、ヨガの指導だけでなく、人として成長する上でとても役に立ちました。(M.Yさん、第2期修了生)

男性ですがこのコースに参加しました。受講中は息子が3ヶ月だったと思います。妊娠、出産を妻と共に経験してそれからあっという間に時間が経って行く子育てのなかでこれは是非現在妊娠中の妊婦さんに伝えたい！とかこう言う事は知っておきたかったのに！とか、沢山の事が出て来ました。マタニティヨガを指導できるようになりたいと思ったのは妊婦さんにアンテナを建てて貰う事の必要性を伝えたくったから。病院やお医者さんからは教えて貰えない事って沢山あります。むしろこう言う事を教えて欲しいのと思う様な事だらけです。僕は現在マタニティヨガのクラスを開催していますが、それ以外でも周りの友達や産後のお母さん達、自分の家族に少しでも役立つ知識のシェアが出来る事、本当に良かったと思います。男性だけど女性から産まれて来たし息子も女性から産まれて来た訳で、マタニティに関して勉強する事って結構大事な事なんじゃないかなあ。世の中の男性のスイッチがこう言う事でオンになる事が次世代に向かっての大切な一歩なんだと思います。(D.K.さん 第1期修了生)

妊娠期の妊婦さんの心や身体の不安定さや、繊細さを改めて気づかされ、身近にいる妊婦さんにもっと目を向け、寛容になる必要があると思いました。また、キティ先生自身がマタニティヨガのレッスンを通して妊婦さんの皆さんから良いエネルギーをもらっているという言葉が印象的でした。(A.K.さん 第1期修了生)

ひとりひとりの生徒を大切に見守るキティ先生から、マタニティヨガを実践する生徒だけでなく、その先にある新しい命をも見守る心と身体のケアを指導する方法を学びましょう。

**申し込み方法** \*受付は終了いたしました。

このコースに参加ご希望の方は、Eメールにて、表題に参加ご希望のワークショップ名をご記入の上、氏名(読み仮名)、住所、電話番号を明記のうえお申し込み下さい。



また以下の質問に率直かつ手短にご回答ください。

1. あなたのヨガの練習について詳述してください。（年数、スタイル、どこで）
2. あなたのヨガ指導経験について詳述してください。（年数、スタイル、どこで、修了したコース、スクール名と年度）
3. マタニティヨガの経験又はマタニティヨガの指導経験の有無、および本コースの受講志望理由を説明してください。
4. 本コースの受講目的（意図）を具体的にお書きください。
5. 受講に際して、事前に申告しておくべきケガや疾患などがあればお書きください。（妊娠中の方は妊娠週数お知らせください。）

お申し込みを確認し、スタジオよりご案内のメールを送信します。ご案内メールに特別な記載がない限り、スタジオから送信するご案内メールより2週間以内に受講費を精算していただくことをもって、ご予約完了となります。