

カラリパヤット×アーユルヴェーダ セミナー第2弾 ～インド伝統武術「カラリパヤット」とアーユルヴェーダの深い関係！～



カラリパヤットの原型は4世紀にも遡ると言われていますが、伝承医学アーユルヴェーダと密接して、武術としてだけでなく、身近な健康法としても社会に貢献し育まれてきました。現在でも道場には必ず治療施設が併設されており、マルマ療法と呼ばれる様々な治療法が施されています。

今回のセミナーでは、カラリパヤット独特の美しくダイナミックな動きを現地の貴重な映像を使って紹介します。さらに実際にカラリの動きを体験して頂き、また、マルマについても学んで頂き、日々のストレス解消法としてもおすすめの実践的なマルマ・マッサージを体験して頂きます。

カラリパヤットと深い関りのあるインド伝承医学アーユルヴェーダのマルマについては、日本で数少ないアーユルヴェーダ医師である安藤るみ子先生に講義していただきます。マッサージの実習つきではじめての方にもわかりやすく理解いただけるような内容になっています。

年齢、性別、身体の硬さは全く関係ありません。どなたでもご参加いただけます。

日時： 2010年3月21日(日) 午前の部 10:30～12:30

午後の部 13:45～16:45

(午前と午後の2部構成となっております。どちらか一方の参加も受け付けいたします。)

定員： 先着12名

参加費： 8,000円(午前と午後のどちらか一部のみ参加の場合 4,000円)

支払い方法： 定期クラス(カラリクラス/turukiti studio)にて現金お支払い、もしくは銀行振込みにて受け付けます。
銀行振込先(振込みを頂いた時点で参加が確定いたします。お支払い後のキャンセルはできません。)

みずほ銀行 神田駅前支店

店番 009 口座(普) 1880415

口座名 アサミチゾコ

持ち物： 実習を伴いますので、汚れてもよいタオルと全身運動に適した服装をご用意ください。

会場： 戸塚地域センター(2010年2月27日オープン)

7F多目的ホール

新宿区高田馬場2-18-1

(JR西武新宿高田馬場駅早稲田口から徒歩3分)

TEL: 03-3209-8001



講師： 午前の部：安藤るみ子(アーユルヴェーダ医師)

午後の部：浅見千鶴子(カラリパヤットインストラクター <http://kalari.jp>)

講義内容：

午前の部 10:30～12:30: マルマについての講義

マルマ・マッサージ体験実習

12:30～13:45: 昼食休憩

午後の部 13:45～14:45: カラリパヤットの映像鑑賞(映像によるカラリパヤットの紹介と解説)

14:45～16:45: カラリパヤットの体験実習

*申込みのお問い合わせは、浅見(kalariyoga2006@yahoo.co.jp)までご連絡ください。