

# 桐島ノエル クンダリーニヨガ 2013

## 心と身体をクリアにする

1960年代後半、  
インドの高名なヨガ・マスター、  
ヨギ・バジャン氏によって北米に伝え  
られたクンダリーニ・ヨガ。目を閉じた  
まま行なわれるクラスでは、呼吸に意識を  
合わせながらシンプルな動作を繰り返すこと  
で自分の内側に深く入っていきます。銅鑼を  
使ったリラクゼーションで静けさにアクセ  
スし、マントラを唱えながら行うメディ  
テーションでグラウンディング。  
心と身体を「繋ぐ」ヨガ、  
ぜひお試しください



インドの伝承医学「アーユルヴェーダ」では、3月から6月にかけての季節を「春」と考えます。そして、冬の間に蓄積した毒素「アーマ」をこの時期に排泄しておくことで、だるさや冷え、アレルギーなど、様々な身体の不調を予防することができるといわれています。リンパの流れを促すクリヤ・エクササイズと、銅鑼を使った深いリラクゼーション、悪癖やネガティブな思考パターンを手放す瞑想法で、心と身体をもっと軽く、もっとクリアな状態にしていきませんか？

**4月29日** (祝日)

時間 14:00～16:00 受付13:30～  
会費 4,000円 (お茶つき)  
場所 滝川いきいきヒルズ

<http://www.ikiiki-cl.com/hills/>

名古屋市昭和区富士見405

地下鉄名城線八事日赤徒歩15分、

市バス東山公園テニスセンター (星が丘13) 徒歩3分

市バス妙見町 (栄18) 徒歩8分

**4月30日** (火曜日)

時間 10:00～12:00 受付9:30～  
会費 4,000円 (お茶つき)  
場所 川原神社

名古屋市昭和区川名本町4-4-11  
市営地下鉄舞鶴線川名駅1出口徒歩5分



### 桐島ノエルプロフィール

1997年カナダ・バンクーバーに移住。アロマセラピー、ヨガを学ぶ。CFA認定アロマセラピスト。ヨガアライアンス認定ヨガ講師。KRI(クンダリーニヨガ研究所)認定ヨガ講師。著書に「聡明な女は身体を磨く」(フェリシモ出版)、「ママと子供の毎日ヨガ」(主婦の友社)など

動きやすい服装、  
ヨガマットをご持参ください