和の身体と心作りワークショップ

会場：法楽寺くすのき文庫

大阪市東住吉区山坂 1-18-30
JR 阪和線「南田辺」駅徒歩4分、地下鉄谷町線「田辺」駅徒歩10分

５/２１・６/１８・７/１６（基本 第３土曜）

１０：００～１２：００　　ワークショップ
１３：００～１４：３０　　読書会

読書会の前に“身心相即”“腰骨を立てる”動きを通し、実践力を養う

和の身体と心づくり ワークショップ

日本人らしい、強くしなやかな身体と心を、体験しながら日常に取り入れて頂ける実践編。

＜内容＞　・身体と心の基礎づくり「ビジョンヨガ」
・静座　・大和座り　・呼吸法　・触育
日本舞踊（上方舞）入門編レクチャー
・中心軸を捉え、バランス感覚を体験
～挨拶、姿勢、礼儀作法、立ち座り等、見た目と内面を一緒に磨きましょう～

＜参加費＞　１回：3,500 円（小学生以下…無料、中高生…半額）

＜持ち物＞　お水、下に敷くバスタオル、動きやすい服装、（お持ちの方は腰紐１本）
日本舞踊体験は和装がベストですが、難しい方は普段着で体験ください。

法楽寺わらく読書会

教育哲学者・森信三先生が女生徒に語った幻の「修身教授録」
よき女性・よき学生・よき社会人・よき妻・よき母となる為に・・

☆使用テキスト：『女性のための修身教授録』
5/21　子どものしつけ
6/18　加藤理学博士について
7/16　大自然の営み
参加費：１，０００円（午前のワークショップ受講された方は無料）

《法楽寺わらく読書会代表世話人》

山村榮美里（後藤有美）

日本舞踊（上方舞）山村流師範
山村若榮美師匠(大正１１年生)に師事
日本の文化や伝統，和の美の素晴らしさの発信・継承に力を注ぐ。寺院，仏閣での奉納や海外との交流活動など積極的に行う。

片山香織

触育士・ビジョンヨガインストラクター
立腰を取り入れた、触れて身体と心を育てる“触育児講座”や“学童ヨガ”等、未来を担う子供達の身体と心の土台作り、母親教育に力を入れる。

《ご予約・お問合せ先》090-7347-3652
info@touch-kaika.com（片山）

協力：法楽寺