

2021

大学院共通科目【0A00605】

# ヨーガコース(1単位)

GGEC

担当教員 - Randeep RAKWAL (体育系) / GSI bldg. 403 (TIAS 2.0)

## 非常勤講師: 高橋玄朴

ヨーガは、3000年を超える年月の間大勢の人によって行われてきた、東洋の知的財産です。その目的は、自己実現によって充実した人生を送ることにあります。このヨーガコースでは、その思想と技法を学びます。ぜひ、受講して下さい。高橋玄朴

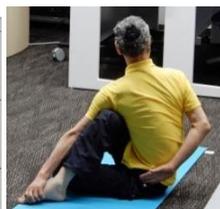


**APRIL:** Thursday - April 22, Friday - April 23, Saturday - April 24;  
**MAY:** Thursday - May 13<sup>th</sup>, Friday - May 14<sup>th</sup>, Thursday - May 20, Friday - May 21, Thursday - May 27, Friday - May 28<sup>th</sup>;  
**JUNE:** Thursday - June 3<sup>rd</sup>, Friday - June 4<sup>th</sup>, Thursday - June 10<sup>th</sup>, Friday - June 11<sup>th</sup>, Thursday - June 17<sup>th</sup>, and Friday - June 18<sup>th</sup>  
**TIME of the CLASS 'evenings' = 18:00 PM to 20:00 PM**

**オンライン** (live streaming from GSI - 302)

柔軟度チェック表

	1点	2点	3点	4点	5点
1 バシモ ウッター アーサナ पश्चिमीपादासन					
2 ヨーガ ムドラー ポサ योग मुद्रा					
3 ヲバヴィン シュ コーナ アーサナ उपवीर्य योगासन					
4 アルダ バリ ガ アーサナ अर्ध पौर्याणिक					
5 アルダ マッ フアン ド アーサナ अर्ध पौर्याणिक					
6 プロンガ アーサナ प्रवर्णनासन					
7 ダヌラ アーサナ धनुनासन					
8 ハラ アーサナ हरासन					



**REGISTER  
using TWINS**

**CAPACITY 100 STUDENTS / 受講上限100名**

