



सत्यमेव जयते

ヨガ展 インドから日本へ



展示期間 **2024年7月3日水～7月6日土**

開催場所 **大阪府立中之島図書館**
2階多目的スペース1 (入場料無料)

展示時間 月曜日～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00

主催 在大阪・神戸インド総領事館

協力 ShoPro・長谷工・TRC 共同事業体

お問合せ

大阪府立中之島図書館 (国指定重要文化財)

指定管理者 ShoPro・長谷工・TRC 共同事業体

住所 〒530-0005 大阪市北区中之島 1-2-10

TEL 06-6203-0474 (図書館代表)

FAX 06-7222-3894

MAIL eventyoyaku@nakanoshima-library.jp

<https://www.nakanoshima-library.jp/>



交通アクセス ※大阪市役所東隣

●Osaka Metro 御堂筋線「淀屋橋」駅・千代田線「淀屋橋」駅
(1号出口) 北進へ約300m

●京阪中之島線「大江橋」駅(6号出口) 東へ約300m

●京阪中之島線「なにわ橋」駅(1号出口) 西へ約300m

※図書館に駐車場はありませんので、
公共交通機関をご利用ください。

ヨガ&アーユルヴェーダワークショップ

参加無料、要申込み

2014年9月、国連総会において、ナレンドラ・モディ首相が「ヨガは平和な社会を作る最良の方法である」と呼びかけたことを受け、毎年6月21日を「国際ヨガDAY (IDY)」とすることを決議しました。本展は、ヨガが発祥の地・インドから、どのように日本にもたらされ深く根づいたかを通覧できる、大変ユニークな展覧会です。是非この機会に、ヨガ伝来の歴史について知り、ヨガ・マスターたちのワークショップにご参加いただけたらと思います。また、6月23日の大阪吹田万博記念公園での1000人ヨガ(無料)にもぜひご参加ください。
在大阪・神戸インド総領事 ニキレーシュ・ギリ

〈申込み方法〉

お電話・Mailにて承ります。

TEL 06-6203-0474 (図書館代表)、MAIL eventyoyaku@nakanoshima-library.jp

「ご希望の日時、イベントタイトル、参加人数、全員の氏名、代表者の電話番号」をお知らせください。

- 参加者ご自身のヨガ・マットをご持参ください。
- 水分補給のための飲料(ふた付の水筒・ペットボトル)やタオル等は各自ご用意ください。
- 図書館には着替えのスペースはございません。

大阪 万博記念公園にて

1000人ヨガ

開催決定!!

2024.6.23(sun)



参加者限定マンゴー & Tシャツプレゼント!



日 時

講師名とタイトル

定 員

会 場

内 容

7/3 (水)

18:00

20:00



アートオブリビング 特別顧問
ニーラ スリニディ

「呼吸の秘訣」

実 技

40名

中之島図書館3階
多目的スペース2

人生の波を迎える力、乗り越える力は体に
巡っているブラーナのレベルです。
そのブラーナを高めてくれる方法として心
の持ち方、アーサナ、呼吸法と瞑想をおこ
ないます。

7/4 (木)

18:00

19:30



日本アーユルヴェーダ学会理事長
北西 剛

「アーユルヴェーダ的生活で健康になろう」

講義・実技

40名

中之島図書館3階
多目的スペース2

アーユルヴェーダは日常生活、季節のすぐ
し方を大切にする伝統医学です。簡単な実
技もまじえて、すぐに実践できる、日々の
養生法(ディナチャリア)を紹介します。

7/5 (金)

18:00

20:00



国際ヨガDAY関西実行委員
YOUyoga Ayus 代表
まつばらふみこ

「暮らしに活かすヨガと瞑想」

講義・実技

40名

中之島図書館3階
多目的スペース2

バタンジャリが編纂した「ヨーガ・スートラ」
で伝えられるヨガの実践法に触れ、アーサ
ナ、呼吸法(ブラーナヤマ)、瞑想を行い、
現代を健康的に暮らすためのヨガを体系的
に学びます。

7/6 (土)

10:00

12:00



ブラブヨガインターナショナル創設者
マスターブラブジ(ブラブ・ナタラジャン)

「ブラブヨガ・ナディクレンジング
内なるアライメントとメンタルバランス」

講義・実技

40名

中之島図書館3階
多目的スペース2

ブラブ柔軟ヨガ 南インド秘伝ブラブヨガ
身体の内側に流れる体液の流れ、ブラーナ
の動きを能動的に感じたり、視覚的に体感
します。ムドラ(印)や体位を使いながら、
身体の内分分泌線をエネルギー的に繋いで
いく試みを行います。

7/6 (土)

14:00

16:00



アイアンガーヨガ関西 認定指導員
ナンシー トシコ エンスリン

「はじめてのアイアンガーヨガ」

実 技

40名

中之島図書館3階
多目的スペース2

外側から見える自分でなく、内側で感じる
自分自身をみてゆきましょう。

7/8 (月)

18:00

20:00



NPO法人日本ヨーガ療法士協会・兵庫 幹事長
古市佳也

「ヨーガ療法の素晴らしい可能性」

講義・実技

40名

中之島図書館3階
多目的スペース2

2009年1月~2019年まで、ウクライナの
チェルノブイリ原発事故で被災された方へ
ヨーガ療法指導ボランティアに毎年参加。
そこで目の当たりにしたヨーガ療法の可能
性をお話しします。

7/9 (火)

18:00

20:00



一般社団法人日本ヨーガ禅道友会 代表理事
福島正人

「ヨーガ禅 ~身体と心の調和を目指して~」

講義・実技

40名

中之島図書館3階
多目的スペース2

「禅」は、ディヤーナ(瞑想)を音訳した「禅那」
からきています。身体のみではなく、心も
調える心身一如のヨーガを味わってみま
しょう。

7/6 ②開催関連イベント(参加無料、先着20名)会場:中之島図書館2階多目的スペース1

13:00

14:30



大阪大学非常勤講師
金養哲宏

インド学講座「なぜヨーガをするのか?」

14:30

16:00



ギャラリー・トーク
「アーユルヴェーダ&ヨガ」

神戸アーユルヴェーダカレッジスタッフ
加田翔子
国際ヨガDAY関西実行委員
大藤 寛