


# お寺deヨガまつり Schedule

| 本堂                                    | 境内  | 大師堂・薬師堂  |  |
|---------------------------------------|---|--|--|
| 10:00<br>リラックス<br>アロマヨガ &<br>クリスタルボウル | <b>お寺市</b><br>雨天の場合は増信<br>徒会館で行います。<br><br>12:40より<br>榎木獅子舞が登場<br>お見逃しなく!!<br><br>フィナーレは<br>境内芝生で<br>心をひとつに<br>太陽礼拝!<br>フィナーレ<br>全員de太陽礼拝 | <b>護摩修法<br/>(薬師堂)</b><br>護摩の炎が<br>上がる時間<br>11:30~12:30 |  |
| 11:00<br>ハタヨガ                         |   | 司会進行は<br>イエーイ青木こと青木裕海<br>(高野山真言宗僧侶)                    | <b>護摩修法<br/>(大師堂)</b><br>護摩の炎が<br>上がる時間<br>14:30~15:30 |
| 12:00<br>笑いヨガ                         |   |  |  |
| 13:00<br>ハタヨーガ<br>&<br>瞑想             |   |  |  |
| 14:00<br>雲と水のヨーガ                      |   |  |  |
| 15:00<br>坐禅                           |   |  |  |
| 16:00<br>副住職のお話                       |   |  |  |
| 17:00                                 |   |  |  |



## ヨガ講師紹介

10:00~  
リラククスアロマヨガ&クリスタルボウル 運動量 ★☆☆



**ちくる(よしもとなおこ)**  
1990年よりヨガ・ダンス・ボディワーク・書・アロマ・アールヴェーダ・ベビーマッサージを学び伝え、心・体が癒される。ヨガツアー・チャリティーイベントを開催。ご縁は宝物と感謝し「心と体に優しく寄り添い」幸せを紡ぐ。JAA認定校「幸せ香房★ちくる」主催。モアナコースト「モアナサロン」セラピスト。



**長尾 知世子**  
目覚めの音を奏でるクリスタルボウルヒーラーとして2006年より神戸・徳島・淡路島などでクリスタルボウルを演奏したり、演奏講座を開講しています。心地よい倍音の響きは心と体をほぐし、心身のバランスを整えてくれます。

11:00~  
ハタヨガ 運動量 ★☆☆



**姫野 美穂**  
ヨガハワイのバリ先生とタニア先生のもとでヨガを学ぶ。その後、ワナカムヨガスクールのマスター・スダカーのもとでヨガを学び続けている。不器用で生きづらかった日々が、ヨガにより自信が付き自分が好きになっていった経験をたくさんの人に伝えたいと神山や阿南でヨガ教室を開催している。

12:00~  
笑いヨガ 運動量 ★☆☆



**清水 素子**  
笑いヨガティーチャーとして「笑いヨガmokoちゃんクラブ」を県内4か所で開催。看取り士として死生観を語り合うお茶会「カフェ看取り〜と素心亭」を自宅で開催中。死ぬまで笑って生きましょう!



**武市 有紀江**  
認定笑いヨガリーダー。笑いヨガ「あいあいクラブ」主催。アーティスト。自然を愛し、自然を満喫・遊び、自然から学ぶをモットーに笑いヨガも含めアーティストとして活動中。

13:00~  
ハタヨーガ & 瞑想  
~真の自由と悟りについて~ 運動量 ★☆☆



**安西 浩代**  
インテグラルビューティー公認ヨーガインストラクター。神奈川県出身。徳島県美馬の山里で、自然の廻りと共に生活。ホーリーバジル・トルシエ畑のお世話をしながらご縁いただいた方々と各地でヨーガの時間を過ごしています。



**湯浅 将英**  
高野山真言宗僧侶  
インド中央政府公認ヨーガ講師  
千葉県出身 鳴門市在住

14:20~  
雲と水のヨーガ ~無常~ 運動量 ★☆☆



**山田 圭太**  
東京都出身、阿波市在住。オーストラリア滞在中にヨーガに出会う。インドを歴訪しながらハタヨガ、アイアンガーヨーガ、アシュタンガヨーガを学ぶ。歩き遍路を機に徳島県に移住する。理学療法士として診療所に勤務する傍らヨーガ、禅を実践中。インド中央政府公認ヨーガ講師。

15:20~  
坐禅 運動量 ★☆☆



**宗貴**  
僧侶。京都市立芸術大学卒業後、徳島県海陽町に移住。三年間サーフィンをする中で、ヨーガに出会い、師を求め渡印。帰国後、臨済宗僧侶として出家得度。京都・大徳寺僧堂に三年間安居。2016年より、栖賢寺住職。法を求める仲間とともに、禅修行を続ける。

## 10:00~17:00 お寺市



昔からお寺の縁日には境内や参道に様々なお店が並び、参拝者の大きな楽しみとなっていました。お年寄りも子どもも若者もみんなが楽しめるお寺市。  
今回は、「お寺deヨガまつり」にちなみ、心とカラダにやさしいナチュラルフード、雑貨、セラピー、クラフト体験などのお店が集まりました。気軽ににお寺に遊びに来てください。



まだまだ出店募集しております。  
出店ご希望の方は (torinin733@yahoo.co.jp) までご連絡ください。

## 10:00~12:30 / 13:00~15:30 護摩修法 (瞑想)



密教の瑜伽行(ヨーガ)実践法の一つ。自身の煩惱(苦の根源である欲望)のエネルギーを悟りに達するための推進力に昇華することを目的とする。具体的には、まず自身と共同体視する仏(本尊)を供養する瞑想法を行い、煩惱の象徴に見立てた壇木・乳木と呼ばれる木材と様々な供物(五穀・米・香料等)を定められた手順で燃やしていく。その際、手に印契を結び(身密)口で真言を唱え(口密)心で仏との一体感を感じる(意密)という身口意の三密行を行うことで、瑜伽行(ヨーガ)の三昧に入り煩惱を昇華していく。仏教の修行法の中で、最もヒンドゥー教との共通要素を感じる実践法である。



**加藤 一真**  
高野山真言宗僧侶  
東林院副住職  
(鳴門市大麻町)



**豊田 弘基**  
高野山真言宗僧侶  
長寿寺副住職  
(鳴門市北灘町)

## Access

〈お車で越しの場合〉  
…鳴門ICより約12分、板野ICより約10分。  
…駐車場台数に限りがありますので、出来るだけ公共交通機関または乗り合わせでお越しください。

〈鉄道で越しの場合〉  
…JR阿波大谷駅より徒歩約8分  
…JR池谷駅より徒歩約20分



お問い合わせ  
八葉山 種蒔大師 東林院(高野山真言宗)  
徳島県鳴門市大麻町大谷山田59 TEL:088-689-0053  
HP:https://torinin.jp E-mail:torinin733@yahoo.co.jp

## お申し込み 参加費

- ヨガのお申し込みは、当日本堂で行っております。各クラスのお時間の前までにお集まりください。
- 参加費はドネーション(寄付形式)です。お心分をお願いします。

※動きやすい服、ヨガマット、タオルをご持参ください。  
※数は少ないですがヨガマットの無料貸し出しあります。