



# インナー タオ プラクティス (INNER TAO PRACTICE)

2014年12月7日(日)・13時~15時

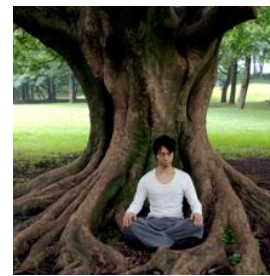
2015年2月1日(日)・13時~15時

参加費:1回 3,000 円(お茶付き)

インナータオプラクティスは、内なるタオの流れを感じ取り、恣意的な力を手放して地球と宇宙の流れに根ざしたしなやかさと力強さを手に入れるための意識と肉体のトレーニングです。気功の伝統的なトレーニングでもある立禅(站椿功)をベースに、骨盤や背骨の動きを活性化するストレッチや、肋骨全体を動かし、自然に深い呼吸ができるようになる呼吸法、気を感じて意念(意識の力)で動かすワーク、魂の根源とつながっていく瞑想法などの修練が含まれています。個々の習熟度に合わせワークの深度が変わっていくメソッドなので、初心者から熟練者まで参加することに新しい発見や変化を見いだすことができます。力を抜くとはどういうことか、自分に最適な身体のバランスはどのようなものを体感し、それを日常生活に活かせるように学んでいけるワークショップです。激しい動きはありません。ワークに必要なヨガマット、骨盤の高さを調整するクッションこちらでご用意してお待ちしています。

120分のワークショップは次のように進んでいきます。

1. 意識や肉体についての最新情報
2. 身体をほぐして体軸を感じるスウィング運動
3. 骨盤と背骨のストレッチ
4. 立禅
5. 呼吸法
6. 意念を使ったワーク
7. 根源とつながるタオ瞑想



## ■富田しろう

1974年、モロッコにて生まれる。世界を転々としながら、幼少より老子にあこがれ、10代から気功のトレーニングをはじめ。19歳のとき、物質が全て光でありエネルギーの粒子であると確信する体験を得る。1998年からボディワーク、整体をはじめ、2008年にコアフロー・セラピーを考案する。その頃より本格的にエネルギーワーク(遠隔によるセッション)を開始する。現在は各地でボディワーク、エネルギーワークを行うほか、気功のレッスンや瞑想の指導を行っている。

## ■町家「人と生活研究所 音楽と植物と・・・」

音楽や植物を通して、無理なく、楽しく、  
人とのコミュニケーション、そして、  
心身の健康の維持・増進をはかるための 場所です。

〒606-8317 京都市左京区吉田本町12番地

電話: 080-4026-080

ファックス: 075-203-5467

e-mail: [muchanabiabi@yahoo.co.jp](mailto:muchanabiabi@yahoo.co.jp)

担当:阿比留(あびる)

(お名前・年齢・ご連絡先をFAX、電話、もしくはe-mail

でお申し込み下さい。定員に達し次第締め切らせて頂きます。

