

2022

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)

Randeep Rakwal、坂入 洋右、雨宮 怜 (体育系)、高橋 玄朴 (非常勤講師)

## 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'

**THEORY &  
ASANAS  
(+Breathing-  
Meditation)**



ビデオ録画をユーチューブリンクで聞く(そして読む)-以下のリンクで利用可能:

<https://youtu.be/pzMS0qJF6OA>

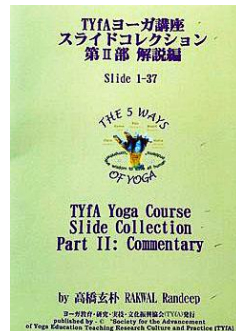
**APRIL:** Thursday - April 21<sup>st</sup>, Friday - April 22<sup>nd</sup>, Saturday - April 23<sup>rd</sup>;

**MAY:** Thursday - May 12<sup>th</sup>, Friday - May 13<sup>th</sup>, and Thursday - May 19<sup>th</sup>, Friday - May 20<sup>th</sup>

**JUNE:** Thursday - June 2<sup>nd</sup>, Friday - June 3<sup>rd</sup>, Thursday - June 9<sup>th</sup>, Friday - June 10<sup>th</sup>, Thursday - June 16<sup>th</sup>, and Friday- June 17<sup>th</sup>, and Thursday - June 23<sup>rd</sup>, and Friday- June 24<sup>th</sup>  
(x 15 classes)

**TIME of the CLASS 'evenings' = 18:15 PM to 20:15 PM**

**オンライン** (授業は基本的にシラバスに基づいて行いますが、指導-学習はオンラインで行います)



**CAPACITY ~100 STUDENTS / 100名まで受講可能**

**REGISTER  
using  
TWINS**