

KYOTO YOGA 2019.5.19.am10:00 START

YOGAは「生きる方法」
そして、今を生きること。

私たちは今を生きると無意識に思っていますが、
実際はそうではありません。
たいていは、心ここにあらずで、少し前の過去や
ずっと前の過去の事、また、未来のまだ
起こっていないことについて、繰り返し考えています。
ただ、今のことだけに意識を向けることは、案外
難しいことなのです。情報過多のストレス社会の現代、
今ここを意識するのに、毎日の暮らしにYOGAを
取り入れると、心ここにあらずから、
今ここに少しずつ自分を取り戻すことができます。

YOGAは呼吸に意識を向けます。今この瞬間、
息をして生きると感じます。

そんな当たり前のことに気づくことが大切です。
特別なことを成し遂げるのではなく、日常生活そのものを
そのまま瞬間瞬間に気づいて、自分にただ意識を向けてみます。

今を生きるということを誰もが意識することで、他人の目を気に
することなく、自分自身を評価することなく、自分でハンドルを
切り、人生を生きていくことができます。

KYOTO YOGA、2019年5月19日。
自分の生き方を立ち留まって考え、感じてみる日。
ぜひご参加ください。

市長メッセージ



門川 大作

昨年初めて開催された「KYOTO YOGA」。
本年も盛大に開催されますことを心からお慶び申し
上げますとともに、開催に御尽力されました一般社団
体法人京都ヨーガ協会の皆様に深く敬意を表します。

2014年には「国際ヨガの日」が国連で承認されるなど、
世界中で親しまれているヨガ。私も、多くの皆様と共に
参加させていただいたイベントを通じて、今やヨガに魅了
される一人となりました。今回のイベントでもその魅力が
大いに発信され、ここ京都からヨガを愛する人の輪が一層
大きく広がりますよう念じています。

本市といたしましては、パートナーシティ提携を目指す
インド・バラナシ市をはじめ、世界の皆様との友情を更に
深め、世界中の人々があらゆる違いを超えて交流する
「世界文化自由都市」の実現に向けて全力を尽くしてまいります。
皆様の変わらぬお力添えをお願い申し上げます。

いまをいさる

第1部 参道YOGA 参加費無料 (雨天決行)

■平安神宮参道 ■10:00~11:30 ■9:15 受付開始

参加方法：特設受付ブースにて、必要事項を記入。係員の誘導に従い参道ヨガエリアにて整列下さい。
持ち物：動きやすい服装。レジャーシートや バスタオル、ヨガマットなど敷物、雨具(雨天の場合)
注意事項：ヨガマットの貸し出しはございません。(レンタル料1日¥1,000) 代表者でのグループ受付は
できません。会場にはクロークと更衣室はございません。



NEELA SRINIDHI

アートオブリビング一般社団法人代表
一般社団法人京都ヨーガ協会理事



無料事前登録受付開始! English below

参道YOGAへの参加は事前登録がオススメです!
事前登録をされた方は、当日、前方の事前申込エリアに入場できます。

We recommend you to apply for Shrine Yoga in advance!
You can enjoy Yoga in a special area close to the stage.

登録はこちらから▶<https://www.kyo-yoga.com/> 事前申し込みフォーム /

第2部 コラボクラス・ヨガクラス

■みやこめっせ地下1階(室内)

●チケットの購入

全ての有料クラスの前売りチケットはKYOTO YOGA 2019公式サイトでのインターネット販売になります。
オフィシャルサイトのイベント概要のスケジュールからクラス毎にご購入ください。購入先 ▶ <https://www.kyo-yoga.com/kyotoyoga2019/>
当日のチケット販売については各クラスの開始30分前に販売させていただきます。なくなり次第終了となります。

●ヨガマットについて事務局において当日レンタルのマットのご用意をしておりますのでご利用ください。(レンタル料1日¥1,000)

●注意事項 ●動きやすい格好にてご参加ください。●更衣室は会場内にはございません。●クロークのご用意はございません。

●イベントのお客様を含む会場内を撮影した映像・写真が公開される場合がございます。

予めご理解の上、ご来場ください。

前売チケット、クラスの詳細はこちら →



コラボクラス 前売：3,000円 当日：3,500円

物販ブース紹介 11:00 オープン

大会議室 ■13:15~14:45 12:45 受付開始



身体の動きと 歯科治療

藤井佳朗
新神戸歯科院長 / 歯学博士

大会議室 ■15:15~16:45 14:45 受付開始



脳科学から考える アーサナの経験を 日常生活に活かす方法

藤野 正寛
京都大学大学院教育学研究科 助教 博士(教育学)

特別展示場 (A面) ■13:15~14:45 12:45 受付開始



ヨーガと マインドフルネス

山本 和美
臨床心理士 / 医学博士
※YOGAの実践があります。ヨガマット・敷物をご用意します。
(ヨガマットレンタルあり)

特別展示場 (A面) ■15:15~16:45 14:45 受付開始



ヨーガの普遍性 —日本でヨーガを 実践することの意義—

金菱 哲宏
京都大学 / 文学研究科インド
古典学専修 非常勤講師
※YOGAの実践があります。ヨガマット・敷物をご用意します。
(ヨガマットレンタルあり)

ヨガクラス 前売：2,000円 当日：2,500円

特別展示場 (A面) ■12:00~13:00 11:30 受付開始



Flow&Renew

AKI
テラスヨガスタジオ代表 /
Reebok ONE アンバサダー

特別展示場 (B面) ■13:15~14:15 13:00 受付開始



京都で アシュタンガヨガ60分

穴尾洋子
京都ヨガIYC京都 代表
ラヴィスタ二条ヨガスタジオ 代表
ヨガ子京都 主宰

特別展示場 (B面) ■12:00~13:00 11:30 受付開始



日頃のヨーガ ~日々の習慣に

日本ヨーガ禅道院
日本ヨーガ禅道院の教師5名が
グループを担当

特別展示場 (B面) ■14:30~15:30 14:15 受付開始



スローフロー ~調和を体感する FULL MOON YOGA

YOKO
ヨガインストラクター
テラスヨガスタジオ

- Real Stone
- Toe Sox
- 伊藤園
- Kula Laksmi
- 株式会社シーボン
- sugermat
- Lei Aloha & Puamelia リラクゼーション
- アジア雑貨ルチュ
- tejas
- Cooking 37°C
- アート オブ リビング

※物販ブースの出展は予告なく変更になる場合があります。
ご了承ください。

KYOTO YOGA 2019 サポーター募集

京都・岡崎平安神宮参道での YOGA を今後も毎年継続する
ことに賛同していただける方をサポーターとして募集します。

【内容】1口 5000円(限定80口)を寄付として受け付けます。

【寄付金の内訳】

1口あたり、参道YOGA特別シート1席(全席指定、ヨガマット1日利用券付き)を
当日特別シート受付コーナーでお渡しします。寄付金は大会運営費等に活用させて
いただきます。趣旨にご理解を賜り、ご協力のほどよろしくお願いたします。

【振込先】京都信用金庫 南桃山支店 普通 3002446

一般社団法人京都ヨーガ協会 代表理事 石田祐祐(イシダ スケオ)



アクセス

電車 市営地下鉄東西線「東山駅」より徒歩約8分 阪電鉄「三条駅」より徒歩16分
市バス 「岡崎公園 美術館-平安神宮前」下車徒歩約5分 「東山二条-岡崎公園口」下車徒歩約3分
「岡崎公園 ロームシアター京都-みやこめっせ前」下車すぐ

「おやさい京弁当」の予約販売 ¥1,080(税込)



伝統の技を凝らして老舗・料亭弁当「下鴨茶寮」
安政3年創業、下鴨神社の畔に佇む京都きっての
老舗料亭の手軽にお野菜を楽しめるお弁当。

事前申し込み購入の方に、お弁当をみやこめっせ地下1階の
所定の場所にて、配布いたします。
お弁当は現地でお食べください。食中毒を防ぐため、
お持ち帰りは厳禁とさせていただきます。

主催



一般社団法人京都ヨーガ協会
KYOTO YOGA 2019 実行委員会

後援

在大阪・神戸インド総領事館・京都府・京都市・京都商工会議所・公益社団法人京都市観光協会・
公益財団法人京都市国際交流協会・京都新聞・株式会社京都放送・株式会社エフエム京都

協賛



Real Stone・Toe Sox・株式会社伊藤園・Kula Laksmi・株式会社シーボン・京都ヨガ IYC京都・
sugermat・Lei Aloha & Puamelia リラクゼーション・アジア雑貨ルチュ・宗教法人日本ヨーガ禅道院・
テラスヨガ・ハピヨガ関西プロジェクト・株式会社SN Japan・イルチブレインヨガ宇治スタジオ・
tejas・Cooking 37°C・アート オブ リビング

※プログラム内容、講師は予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。