

2025 TSUTOMU YOSHIDA YOGA WORKSHOP IN TOKYO

第5回 吉田つとむ ヨガワークショップ in 東京

吉田つとむ先生は、沖正弘師、B.K.S.アイアンガー師、パタビ・ジョイス師に師事され、日本の現代ヨーガ創成期にアイアンガースタイルやアシュタンガスタイルを広めたパイオニアの一人です。

現在は流派やメソッドを超え、伝統的なヨーガのなかにある本質的なものを現代ヨーガに融合する方向性を模索しておられます。



11/1 SAT

11/2 SUN

10:00-12:30

10:00-12:30

14:00-16:30

14:00-16:30

ワークショップ参加費用：22,000円（税込）

※特に事由がある時は部分参加 1 レッスン、7,700円（税込）

定員：30名

※定員に達しましたら受付を終了します。原則として先着順ですが、部分参加の場合、全レッスン参加の方を優先することがあります。

会場／ 赤坂見附 DAYS

〒107-0052 東京都港区赤坂3丁目9-1 紀陽ビル6F（丸の内線赤坂見附駅A出口から徒歩0分）

電話 03-6277-6459



ヨガマットはご持参いただきます。レッスンの一部で、ベルト、ブロック、ブランケット、チェアを使用する予定です。チェアは会場でご用意いたしますが、その他のプロップスはお持ちの方はご持参ください。必要な方にはレンタルも致します。料金は貸出一回当たり、ベルト300円、ブロック200円、ブランケット500円となります。

講師 吉田つとむ

和歌山市出身。横浜市立大学仏文科卒業。1973～80年在仏、パリ大学留学（仏文学、演劇）。帰国後ヨガ指導の傍らフランス語通訳・翻訳業に従事。

1980年「沖ヨガ道場」入所、沖正弘導師に師事。

1981年B.K.S.アイアンガー師に邂逅、師の通訳となる。

1981年以降数十回にわたりインド・プーナの「アイアンガーヨーガ・インスティテュート」にてアイアンガー師に師事、ヨーガ指導者として認証される。

プーナの「オショー瞑想センター」にて各種心理療法研修後、1990年サニヤーシンとなる。頭蓋仙骨療法（クラニオ・バイオダイナミックス）を修習、以後クラニオ・セラピストとなる。

1990年以降ゴーエンカ師の「ヴィパアサナー瞑想センター」にて瞑想修習、フェルデンクライス気づきのレッスンを応用指導。

1996～99年インド・マイソールの「アシュターンガ・ヨーガ研修所」にてK・パタビジョイス師に師事。

1982～96年東京にて「アイアンガーヨガ研修所」主宰、アイアンガーヨーガを指導。

1996～2005年東京にて、2005年以降は和歌山にて「心と体のヨガ教室」主宰、ヨーガ、気づきのレッスンを指導、クラニオ療法個人セッションを施療に従事している。

2008、2013～14年、にもプーナのアイアンガー師のもとを訪れ、2015年11月同師の著書の翻訳本「ヨーガの樹」を出版。

2010年より、「ヨガライフスクールインサッポロ」（札幌市）においてインストラクターの指導にあたる傍ら、定期的にワークショップを開催。



メッセージ：「自分自身を知る」

コロナ禍のために中断していた東京ワークショップを再び開くことになりました。今回のテーマを「自分自身を知る」としたいと思います。古代ウパニシャッドから言われてきた“adhyaatma yoga”「内的な自己を探究するヨーガ」は私達のヨーガ・瞑想においてもその根源と言えるでしょう。今回の東京ワークショップでは「内的な自己の根源」を知るために皆さんと一緒に探索してみたいと思っています。またお会いできることを願って。

吉田 つとむ



参加ご希望の方は、ヨガライフスクールまでお申込みください。ヨガライフスクールインサッポロのHPからもお申し込みいただけます。QRコードをご利用ください。

お申し込みいただいた方には、ワークショップ参加費用の入金方法をお知らせします。ご入金確認後、お申し込み完了となります。

主催：YOGA LIFESCHOOL IN SAPPORO

札幌市中央区南1条西2丁目第五藤井ビル3F・8F

TEL.011-222-0012

