

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会  
平成27年度 第3回(1単位) 沖ヨガセミナー  
2015年12月6日(日)12:30~17:00

# 仏教とジャイナ教哲学の精髓 カルマについて

講師：坂本知忠

カルマの法則を理解することは本当の自由を獲得するために  
欠かすことはできません。

自己のカルマを観ることは深い自己洞察に我々を導きます。  
正しく感じ、正しく考え、正しく行動するためにカルマの法  
則を理解しましょう。

又、般若心経は私たちに無執着について教えてくれていますが  
が、講師が40年かかってたどり着いた般若心経の理解と解  
釈を皆さんと共有します。

坂本節が爆発する講話です。



## 指ヨガで癒しのヨガ

講師：宮本よしか

指ヨガは手指を刺激するだけで、全身のヨガを行うことと同じ  
ような効果があると言われていています。しかも短時間でできて、  
場所や条件を選びません。

私は看護師の経験をもとに指ヨガを行ってきました。  
それでわかったことは人生のライフステージすべてにおいて指  
ヨガが寄り添え、ご本人の力を引き出すきっかけになるという  
ことです。

赤ちゃん・子ども・大人・ご高齢の方・亡くなる寸前の方・亡  
き人を見送った方、産前・産後・子育て中の方・ご病気の方な  
どへの関わりを通して、気づいたことを伝えさせていただきます。

指ヨガの実践も行います。膝や腰が痛い方は椅子に座ったままで、横になっていた  
方は横になったまま参加できます。とても気持ちの良い指ヨガをぜひご体験ください。

## スケジュール

日時 平成27年12月6日(日) 12:30~17:00

講座: 12:30~14:00 宮本 よしか  
14:10~16:40 坂本 知忠  
16:40~17:00 シェアリング

単位: 1単位(資格登録制度の登録者に付与されるものです。)

会場: 沖ヨガスタジオ 〒164-0003 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301  
TEL 03-6908-5613

持ち物: ヨガマット(レンタルマット有り100円)、筆記用具

参加費: 4,000円 ※初回一般参加者には「ヨガの喜び」(沖正弘著)を差し上げます

## プロフィール

### 講師 坂本 知忠

- ・著書に「ジャイナ教の瞑想法」、「勝利者の瞑想法」他
- ・NPO法人沖ヨガ協会・本部講師
- ・日本フレクシャ・ディヤーナ協会会長
- ・坂本知忠・水晶瞑想 療法研究所主宰
- ・福島県重文民家・叶津番所オーナー
- ・フレクシャ・メディテーション研修のため9回渡印
- ・ヨガ・瞑想指導歴30年以上
- ・みずなら只見ユイ道場主

### 講師 宮本 よしか

長崎県生まれ長崎市育ち 龍村式呼吸法&健康YOGAインストラクター・龍村式指ヨガ マスターインストラクター・龍村式眼ヨガインストラクター・ロコモケアメイト・JAA 日本アロマコーディネーター・ルナワークスシニアヨガインストラクター・東京マルシェエイジング予防ヨガインストラクター・リストラティブヨガインストラクター  
看護師歴10年・虎の門病院血液内科勤務・第一子出産後、内科クリニック勤務  
生来元気だったが、第一子出産後、7年以上 原因不明の不調を経験する。病院で精密検査をするが、毎回「所見なし」との診断。西洋医学の限界を感じながら日々を過ごす。アメリカ生活後、龍村修先生に師事。ヨガで元気を取り戻す。西洋医学の得意分野と東洋の智慧であるヨガの得意分野、それぞれの良い所を看護師の経験をふまえ、ホリスティックな関わりで「健康」のサポートをさせていただいている。

## お申込み

参加費(4,000円)のご入金をもって予約受け付けとさせていただきます。

振込口座番号: ゆうちょ銀行 00150-2-466085

名義: 国際総合ヨガ協会東日本連合

★予約されずに直接来られた場合には、参加できないこともあります。予めご了承ください。

★一旦振り込まれた参加費はお返しすることはできませんが、次回の指導者養成セミナー参加費としてご利用していただくことができますので、**受領書はしばらく保管しておかれること**をおすすめします。参加費を振込み、欠席され、次回にご参加くださる場合は、東日本連合会までご連絡ください。

★**電信**でのお申し込みのかたは、メール、faxまたはお電話で、お申込み講座名を東日本連合会、総務(三好)までお知らせください。

例: 「〇月〇日沖ヨガセミナー」など。

★ご入金後郵便局より連絡があるまでしばらく時間がかかりますので、当日受領書をご持参ください。

**申込み期限: 12月3日(木)**

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会 総務(武田修)

〒164-0003 東京中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

Tel: 080-5450-2505 Fax: 03-6369-3216 Mail: higashinohon@okiyoga.com