

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
平成27年度 第4回(1単位) 沖ヨガセミナー
2016年1月10日(日)12:30~17:00

ヨガはバランスの とれた状態である

講師：松橋 明

ヨガを解るには「バランスのとれた状態」を体験することが必要です。私は沖ヨガ道場でこの状態を体験しました。それが私のヨガの原点です。その体験に基づいて、私は40年以上生活の中でヨガを実践してきました。今回は、その中で体得したヨガの原理・原則を、以下の三つの項目を中心にお伝えしたいと思います。

- からだの姿勢・動作を正す→アサナと運動法、
背骨と筋肉の伸展と神経
- 呼吸の原則→動作と吸気のタイミング、
呼気とクンバカの効用
- 心の状態と無心→心が流れる、心が止まる、
無心と冥想



私が実践してきたのはヨガの原理・原則で、訓練によってそれを身につけるための方法です。そしてヨガは意識的に体験する学びであるという事実です。この体験を皆様と共有できればと思っております。どうぞご参加下さい。

子育てママのヨガ

講師：富樫悦子



私が「これ、いいなあ」と思ったのは、初めてのヨガ体験で肩こりや腰痛がとても楽になったからでした。いいことは皆さんに伝えたい！と思って始まった子育てママたちの子連れヨガ教室。

子育て中のママたちは、腰痛・肩こり、姿勢などを改善したくておいでになります。しかし、簡単な基本ポーズも筋肉の硬さや弱さでできないものが多いのが現実・・・ならばどうしよう『これならできる?』『どこに刺激が来ている?』そんなやり取りをしながらその人に合った動きを楽しく探して行きます。

初心者の方でも簡単にできる動きをベースに、いい姿勢・いい呼吸になるためのヨガをぜひご体験ください。

スケジュール

日時 平成27年1月10日(日) 12:30~17:00

講座: 12:30~14:00 富樫 悦子

14:10~16:40 松橋 明

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100円)、筆記用具、
2mくらいのヨガベルト(お持ちの方は)

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 松橋 明

長野県飯綱町在住、ヨガ指導歴42年(ヨガ歴43年) NPO法人沖ヨガ協会講師
八光流柔術(三段: 矢澤必詮先生に師事)・スキー(SAJ1級)・空手・野口体操(野口三千三先生の講座受講)などを履修。著書「ヨガによる腰痛・肩こり解消法」
1972年受験期の病気を機に沖ヨガ道場入門、沖正弘導師に師事する学生時代よりヨガの指導を始め、就職してから長野市にてヨガの同好会を作り沖導師の講演会・合宿講習会等を多数企画した。現在はりんご園を経営し、総合ヨガ(生活ヨガ)を実践しながら、長野自然ヨガ研究会を主宰し、長野市・須坂市・飯綱町などで教室を開催する。2011年2月には台湾沖道瑜伽会より招待され台北にて2日間の講習を行う。旧国際総合ヨガ日本協会では、初代会長沖正弘導師より認定五段位を受ける。各連合会の理事などを歴任し、沖ヨガ修道場責任役員も務めた。また、日本免疫病治療研究会(西原克成会長)会員として免疫学を学びヨガ指導に生かしている。

講師 富樫 悦子

長野県生まれ いっづな自然育児相談室主宰 保健師
NPO法人沖ヨガ協会認定指導士1級
長野自然ヨガ研究会正指導員 長野県短期大学非常勤講師
市町村などの保健師業務を経験後、故山西みな子助産師に師事、自然育児と乳房マッサージ、家庭での手当法、食事療法などを学び1995年に東京にて自然育児相談室を開業。
その後長野県飯綱町に転居し1998年に松橋明先生に出会い沖ヨガを学ばせて頂く。現在、子連れ&マタニティーのヨガ教室の他、市町村主催のこころとからだのセミナー、子育て講座、母親学級、おっぱい教室、新生児訪問など母子保健の仕事に携わっている。

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 00980-6-4151

名義: 沖ヨガ協会

★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、次回の沖ヨガ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(武田)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: 2016年1月7日(木)

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会 総務(武田 修)

〒164-0003 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

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