

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会  
平成27年度 第7回(1単位) 沖ヨガセミナー  
2016年6月5日(日)13:00~17:00

# カトウヨガ

講師：加藤 眞智子



私が学び私を育てた大槻高弘先生は、当初、沖正弘師の10日間の養成講座を受け「これは稼げる!」と直感し、本格的に(但し独自に)沖ヨガを学び、「大槻ヨガ」の指導者養成法、教場運営法を確立しました。沖導師を尊父と慕いつつ、自らを道楽息子と名乗りつつも、自由奔放でありながら沖先生に可愛がられたのです。

私は昭和48年(1992年)5月に入門以来、今日に至り想いますと、実に恵まれた時代背景の中を歩いて来たと感じるばかりです。私の人生の困難・苦勞・失敗・苦惱などの全てが、ヨガの勉強課題となり財産となりました。今の時代では同じように実行可能とは思いませんが、その中でもたくさん役に立つ事を是非「お伝えしたい!」と熱望いたしてます。  
合掌 加藤眞智子

最初に、龍村修先生命名の、「生徒に寄り添うカトウヨガ」を受けて下さい。  
次に、**ヨガ指導委員として心身の自己管理法(私が毎日行っている事)**の実習。  
最後に、世の中はますます高齢化が進む中、**健康寿命を求め受講者の為の具体的ヨガ指導内容**を実習します。

## スケジュール

日時 平成28年6月5日(日) 13:00~17:00  
講座: 13:00~16:40 加藤眞智子  
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、  
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 加藤眞智子

ライフステージ研究所代表。

NPO法人沖ヨガ協会理事。沖正弘師、大槻高弘師、川上光正師に師事後、カトウヨガを確立。ヨガ歴44年。ADL高齢者体操協会理事など団体多数に関与。会員指導と共に後進の育成にも注力。昭和17年横浜生。

## 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: 沖ヨガ協会東日本連合会

★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6月2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: higashihon@okiyoga.com