

第2回 沖ヨガ・アドバンストセミナー

沖ヨガの学びを 深める

龍村修氏と橋本光氏に、印象に残っている沖先生とのエピソードや苦しい時に役に立った沖ヨガの教えについて、貴重な体験談を伺い、呼吸法や瞑想等も深く学べる2日間です。



参加費

【早割期限】6月10日（金）

2日 20,000円 早割 18,000円

1日 10,000円 早割 9,000円

※各日昼食付き

7月2日(土)

10:00 受付
10:30～12:30 龍村 ヨガ指導者への道、
沖ヨガ10段階
12:30～13:30 昼食休憩
13:30～15:30 橋本 息吹呼吸実習、
心の拠り所となった
沖先生の言葉
16:00～18:00 龍村 沖ヨガ修正法

7月3日(日)

10:00～12:00 橋本 ハタ・クンダリーニヨーガ
12:00～13:00 昼食休憩
13:00～15:00 龍村 釈尊の冥想法
アナパナサティ
15:30～17:30 座談会
沖ヨガ哲学の解釈と実践方法
17:30～18:00 シェアリング

講師

龍村修

NPO法人沖ヨガ協会理事長。1973年沖正弘師門下に入門。13年間内弟子修行。導師没後8年間道場長を務めた。導師に同行し世界10か国以上で普及活動を行う。沖ヨガ指導者養成に欧米、南米、豪州他で活動。

橋本光

日本フィットネスヨーガ協会代表・NPO法人沖ヨガ協会講師

23歳のとき、沖ヨガ道場に入門し25歳から2年間、ヨガ研修および修行を目的に、世界29カ国を巡る。オランダでヨガの指導を行い、その後、1993年日本フィットネスヨーガ協会を設立。

宿泊

お近くにお住まいの方は通いで参加できます。2日夕・3日朝の食事は各自でお済ませください。

- ①スタジオ泊 無料（寝袋を手配します。女性宿泊者がいる場合、男性は不可。）
- ②近隣ホテル泊（紹介いたしますので、ご自身で予約してください。）

会場：沖ヨガスタジオ

〒164-0003 東京中野区東中野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

定員：25名（定員になり次第受付を終了します）

単位：1日 2単位・2日 5単位

（資格登録制度の登録者に付与されるものです。）



以下の手順に沿って、事前のお申し込みとご入金をお願い致します。

【予約手順】

1 申込方法

下記、申込記入欄に明記し、このページを郵送・FAXで送信するか、
下記、メール宛に①～⑧の申込内容を送信してください。

郵送：〒164-0003 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

ファックス：03-6369-3216

メール：higashinihon@okiyoga.com

2 入金方法（当日払い不可です）

あわせて下記口座へ参加費をご入金ください。ご入金をもって申込完了となります。

ゆうちょ銀行：00150-2-466085

名義：沖ヨガ協会東日本連合会

【早割期限】6月10日（金）【申込期限】6月29日（水）

お問合せ：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：higashinihon@okiyoga.com

申込記入欄（可能な限り全欄記入してください）

①氏名 _____ ②性別 男・女 ③生年月日 _____

④住所 〒 _____

⑤電話 _____（できれば携帯） ⑥FAX _____

⑦MAIL _____

⑧参加希望日 **参加希望日の【 】の中に○をつけてください。**

【 】 2日間 7月2日(土)～3日(日)

【 】 1日単日 7月2日(土)

【 】 1日単日 7月3日(日)