

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
平成28年度 第1回(1単位) 沖ヨガセミナー

2016年10月9日(日)13:00~17:00

※日程が変更になりました。



YOGAを知って、 YOGAで生きる。

講師 三好 暁先生

一昨年の秋講座から法政大学でヨガを教えています。スポーツ総合という科目なのですが、「ヨガはスポーツでも運動でもありませんよ!」というところから授業を始めなければなりません。

いわゆるポーズ(アーサナ)がヨガであり、ポーズ(アーサナ)ができることがヨガができることであり、ポーズができるようになることが成績が良くなることだ

と思っている学生がほとんどだからです。

アーサナが有名になり、ヨガの認知度が上がったのは大変ありがたいことです。

今こそが、沖ヨガの出番です。

今回は、私がヨガ教室や大学でおこなっている**ヨガ楽動法**を中心に、**ヴィパッサナーバーワナー**(細かく明瞭に観る)(実践法)としてのアーサナのとりかた。**プラーナーヤーマ**としての**食事法**のすすめかた。**ヴィパッサナー**を基本にした**冥想生活**。などなどをお話しし、実習していこうと思います。合掌



概要

日時 平成28年10月9日(日) 13:00~17:00
講座: 13:00~16:40 三好暁(途中休憩あり)
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: 動きやすい服装、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

三好 暁先生 プロフィール

- 1950年 鳥取県に生まれる。
- 1960年代後半、仏教に魅かれ、行のある宗派、特に禅を中心に実践するなかでヨガに出会う。
- 1970年 佐保田鶴治先生に師事。
- 大学卒業後、中学・高校の教師になる。
- 1976年 沖ヨガ修道場に入門、沖正弘先生に師事し、内弟子となる。
- 1980年 沖ヨガ修道場を出、沖ヨガを中心に、『ヨーガスートラ』や『ハタヨーガプラディーピカ』『ゲーランダサンヒター』などからのアプローチ、マクロビオティック(食養)、アーユルベータ、ヨガ整体などからのアプローチを紹介している。

最近は、お釈迦様の瞑想を取り入れた心・身体・生活を整える瞑想生活法を分かりやすく指導している。



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: 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少し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10月6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