

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11月6日(日)13:00~17:00

ファンヨガと四国お遍路体験談  
講師 佐藤 松義

1、実習：ファンヨガ

沖ヨガの肉体的訓練法、心と体をを養うこと、高めること、強めること、浄めることが目的です。ファンヨガを行うと、心の内側から自然に笑顔が溢れます。笑うことは、ストレス解消になるだけでなく、心身のコントロール力が増し、全身の血行が良くなり、神経とホルモンの働きが高まり、生命力が増進されます。病気に対する最高の妙薬に、人間性回復にも繋がります。みなさんのヨガのクラスにも役立つ内容です。

2、お話：四国お遍路 1400キロ 歩き通し  
～二ヶ月間に渡る壮絶な体験談～

四国でのお遍路体験談をお伝え致します。野宿、挫折、血豆との戦い、捻挫と涙、山の中の野営、おもてなしの接待、雪山を歩く、猟師といのしし鍋飛ぶ様に歩く、通夜堂に泊まる、善根宿、夜中の高野山、天上からの優雅な雅楽の調べが聴こえる、無私の境地、正しい歩き方と歩行禅。



マイナスを言い訳にしない身体と心  
講師 松井 智恵子

怠け者で物事を深く考えることも苦手、身体強固と言う訳でもない私に与えられた数々の有りがたいご縁。その中で学ばせて頂いた体験から2つ選んでシェアさせていただきます。

1、実習：身体をほぐそう

・ヒマラヤのハードな旅から→頑張らないけどあきらめない。自然な動きを味方にして身体作り。・教室でのメニューの作り方

2、お話：人間を考える

強制収容所で20数年を生き抜いたジャック・ロッシとの交流25年から→極限でどう生き残る？ 美しくないところで美しく生きられる？



## 概要

日時 平成28年11月6日(日) 13:00~17:00

講座: 13:00~14:30 松井 智恵子

14:40~16:40 佐藤 松義

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

## プロフィール

### 佐藤 松義 先生

1978年、宗教法人求道実行会密教ヨガ修道場に入門。沖正弘師に内弟子として本部に20年間在籍。日本だけでなく、ヨーロッパ、台湾、アメリカなどでヨガの指導をしながら、ヨガ食調理師として、世界の精進料理を研究や自然療法を学び、精神鍛錬を通じた各種健康法とかねあわせた独自の実践哲学を確立。全国各地に展開する。1980年の世界大会では、B.K.Sアイアンガー、サッチダナンダの世話人に任命される。料理人としては、本部道場調理長、在英大使館大使公邸勤務を経験。昭和最後の武道家、望月稔名人よりヨガ武道を伝授される。海外活動としてはNYでHIV救済活動や各国で沖道ヨガの普及に携わる。特に、インドのジャイナ教知覚瞑想を坂本氏と研究中。近年、沖道ヨガ行法哲学と実践冥想の場として会津高原只見に移住する。現在、予防医学に基づいたサトーナチュラルフーズの仕事に携わりながら、首都圏と自然首都只見の架け橋になるべくウイークエンドヨガ合宿を開催している。

### 松井 智恵子 先生

1974 イギリスで在学中、ヨガに出会う

1977 三上光治先生のアシスタントを始める

1978 沖ヨガ入門、6ヶ月間の週末合宿・指導員研修後大手企業、カルチャースクール等で指導

1985 沖導師のご逝去と自身の転機が重なりヨガ教室から離れる

2001 活動再開・ヒマラヤ巡礼でシバナダ・アシュラム、ラーマクリシュナミッション等にご縁を頂く

・国内外の沖ヨガ道場・沖ヨガ諸先生、アンドレイ・ラム氏、他に学びつつ

「OMヨガ会・楽ちんYOGA」を主催

・じねんヨガ・動禅整体なども取り入れながらカルチャースクール・小中学校コミュニティ、他で指導中

・只見キャンプ・国際合宿・東北出前ヨガ・海外キャンプ指導など不定期開催

## 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す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11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: higashinihon@okiyoga.com