

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
平成28年度 第3回(1単位) 沖ヨガセミナー
2016年12月4日(日)13:00~17:00

声 ヨガ

ヴォイス・フィジカルディレクター
講師 石ヶ森光政先生

「声は声だけで存在しているのではなく、
心や身体、そして呼吸と一体のものです」

(木村周平著書『本当の自分と出会うナチュラルヴォイス・ヨガ』より)

発声法に欠かせない、この三要素をヨガ禅行の基本原則
『三蜜』1.統一体、2.統一心、3.調和息
に置き換えて自分の声を探していきます。



特に腹式呼吸はヴォイストレーニングにおいて重要不可欠で、
上半身はリラックスかつ、下半身は気が満ちているものでなければなりません。
呼吸筋を強化し、共鳴の良い発声で、聴く側の心に届き伝わる声を目指します。
更に言葉が明瞭に伝わる『滑舌練習法』も行います。

石ヶ森光政 先生 スロフィール

ヴォイス・フィジカルディレクター、整体師、カイロプラクター



1968年生まれ。東洋大学卒業後、シンガーソングライターとして活動。その傍ら、「スタジオ・レイ」にて、声や身体を思い通りに表現できる呼吸法・発声法を学び、その後15年間、講師として指導にあたる。2009年に独立。ヨガと整体を加えた独自のトレーニング法でレッスンを展開。整体師、カイロプラクターとして施術も行い、発声に関わる心身のクセを鋭く見抜き、調整へ導く。主にプロの歌手、俳優、声優、ナレーターのヴォイストレーニングを行い、アーティストの全国コンサートツアーにトレーナーとして数多く同行、「劇団維新派」の声と身体のトレーニングを10年以上継続するなど、クライアントからの信頼は厚い。一方で、一般向けの、声と身体の悩みに応じたレッスンも行っている。龍村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了。ジュビリースタジオ主宰。

概要

日時 平成28年12月4日(日) 13:00~17:00
講座: 13:00~16:40 石ヶ森光政(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 ※セミナー初参加者には「ヨガの喜び」(沖正弘著)を贈呈致します。

お申込み

- ① 申込記入欄にご記入の上、総務まで郵送/FAXしてください。
メールでのお申込みも可能です。(申込み記入欄の必要事項をご記入ください。)
 - ② 下記口座に参加費4,000円をご入金ください。
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。
- ★欠席なされた場合、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。ご参加される際ご連絡ください。受領書はしばらく保管してください。
- ★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12月1日(木)

忘年会のお知らせ

今年も残りわずかとなりました。
12/4(日)セミナー終了後に忘年会を開催します。
忘年会のみ参加希望の方は、当日17時までに沖ヨガスタジオへお越しください。ぜひとも、ご参加下さいますようお願い申し上げます。

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

申込み記入欄

氏名:

お申し込み FAX: 03-6369-3216

生年月日: 昭 平 年 月 日

住所: 〒 -

Mail: @ 性別: 男 / 女

電話(携帯): () - FAX: () -