

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
平成28年度 第5回(1単位) 沖ヨガセミナー
2017年2月5日(日)13:00~17:00

ハタ・クンダリーニヨガ& 息吹呼吸法で生命力強化ヨガ

講師 橋本 光

数あるヨガの中でも秘伝とされる「クンダリーニヨガ」をベースにした「ハタ・クンダリーニヨガ」と悠久の古より伝わる日本の呼吸法「息吹呼吸法」。

この二つのメソッドの組み合わせにより「調身・調息・調心」といった三蜜の質的転換が瞬時におこなわれ短時間で心身の生命力が強化されるのを実感できます。



特に不安、心配、落ち込み、うつ、神経症等心身の負のエネルギーを浄化する優れたメソッドです。

初心者の方でも参加できる講座内容となっていますので大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

プロフィール

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

1950年京都市生まれ。23歳のとき、ヨガと出会い、ヨガの道へ。

25歳から2年間、ヨー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、帰国後日本でもヨガを指導。その後、1993年日本フィットネスヨーガ協会を設立。

医療業界や海外団体（インドリシケシパラマータニケタン代表スワミ・チダナダ・サラスワティジやアメリカゴールドデンブリッジ主宰グルムク・カウル・カルサ師他）と交流を深め、フィットネス業界をはじめ多くの分野にヨガを普及。

2006年インドリシケシパラマータニケタンと提携し、パラマータニケタン日本窓口として日本語ホームページ運営（<http://www.parmarth.jp/>）やスワミジ著書の翻訳に取り組み今日に至る。

2007年より、毎年3月行われているインドリシケシパラマータニケタン主催国際ショナルヨーガフェスティバルに日本代表として招待され、連続7年出演。



概要

日時 平成29年2月5日(日) 13:00~17:00
講座: 13:00~16:40 橋本 光
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、ヨガマット(100円レンタルもあります)
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: 2017年2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 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

Tel: 080-5450-2505 Fax: 03-6369-3216 Mail: higashinihon@okiyoga.com

申込み記入欄

お申し込み FAX: 03-6369-3216

氏名:

生年月日: 昭・平 年 月 日

住所: 〒 -

Mail:

@

性別: 男 / 女

電話(携帯): () -

FAX: () -