

第3回 アドバンスセミナー

沖ヨガの学びを 深める Part2

「求道ヨガ」真実・道を求める

沖ヨガの行法哲学は(生命)に聞くこと。
生命が喜ぶ生き方とは 呼吸・気分・脈を目印として
ちょうど良い行い方を体得していくことです。
機・度・間、自然、生命の法則を学びます。

参加費

【早割期限】 2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

3月4日(土)

10:00~ 受付

10:30~11:30 石井 生命に聞くとは

11:30~13:30 石井 生命に聞く手当て法
ショウガ湿布 瓦湿布

13:30~14:30 昼食

14:30~17:30 龍村 真のマインドフルネス
呼吸と冥想

17:30~18:00 質疑応答

3月5日(日)

10:00~12:00 石井 生活の中で
役にたつ修正法
積極法と消極法の違い

12:00~13:00 昼食

13:00~15:00 龍村 呼吸法と関連部位

15:00~17:30 座談会
沖先生のビデオから学ぶ
質疑応答

石井 三郎 先生

昭和19年生まれ。東京都出身。50年前から禅、念仏、催眠、断食、操体法、ハタヨガ等を探求する。昭和52年夫婦で沖ヨガ道場入門、沖正弘導師に師事した後、東京神田にファミリーヨガスクールを創設。

龍村 修 先生

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。

宿泊

宿泊ご希望の方は、飯田橋の東京セントラルユースホステルをご予約いたします。

宿泊費：3月4日(土)～5日(日) 1泊 4,050円(素泊まり)・朝食 別途600円

※宿泊費は現地で個別に精算してください。

住所：〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ18階

URL <http://www.jyh.gr.jp/tyyh/index.html>

※沖ヨガスタジオまで、15～17分と便利な場所です。(東西線10分)

宿泊の申込期限 2月10日(金)

★ お近くにお住まいの方は通いで参加できます。4日夕・5日朝の食事は各自でお済ませください。

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

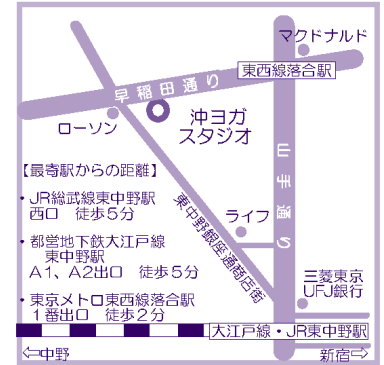
持ち物：ヨガマット（レンタルマット有100円）、筆記用具

浴用タオル4枚、タオルを入れるビニール袋

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。）



【予約手順】 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。

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①～⑨の申込内容を送信してください。

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】 2月10日（金） 【申込期限】 3月1日（水）

申込・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 3月4日(土)～5日(日) 20,000円 早割 18,000円

【 】 1日単日 3月4日(土) 10,000円 早割 9,000円

【 】 1日単日 3月5日(日) 10,000円 早割 9,000円

⑨宿泊予約希望【 】 ユースホステル宿泊予約を希望する方は○をつけてください。