

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
平成28年度 第6回(1単位) 沖ヨガセミナー
2017年4月2日(日)13:00~17:00

じねん

自然流・メディカルヨガ

じねん

講師 自然やす

全体の100倍効果のあるメディカル・ヨガを体験して欲しい。ヨガ・アサナにちょっとした補佐をすることで、全体の100倍の効果がでます。腰痛、首の障害、膝の障害、そういった問題を抱えてヨガ・アサナができにくい方は大歓迎です。ヨガ・アサナの考え方が変わります。

- 13:00~14:00 **気功**
天地を繋ぎ、センターを通す気功
- 14:00~14:30 **呼吸法から瞑想へ**
分かり易い呼吸法と瞑想を少し
- 14:30~16:00 **ヨガ・アサナ**
メディカル・ヨガを含む
- 16:30~17:00 **Q and A**
メディカル・ヨガを中心に



プロフィール

ハタヨガの神様といわれたBKSアイアンガー師の道場で医療ヨガ・アシスタントを5年。ヨガ、太極拳、気功、他。身体を緩める研究を40年。柔道整復師。東京在住中は有名力士を多数治療。現在は大分県の自宅兼ヨガ道場にてヨガ、気功、産婦人科でのマタニティヨガ指導他。今年ヒマラヤ地方の巡礼14年目。その自然体と豊かな経験に裏打ちされたヨガで各地のヨガ講師に「じねんファン」多数。

著書に「人はなぜ腰痛にならないか」など。

概要

日時 平成29年4月2日(日) 13:00~17:00
講座: 13:00~16:30 自然やす
16:40~17:00 Q and A
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3月31日(金)

連絡・申込先 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

平成28年度4月2日(日) 第6回沖ヨガセミナー

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: () -