

初心者の方も
大歓迎です！

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
平成29年度 第1回(1単位)

沖ヨガセミナー in 水戸

平成29年11月5日(日)12:15~16:30

初めての瞑想ヨガ入門

講師：橋本光



心と体のストレスを軽減して日々、さわやかに過ごす方法を学びます。少し体を動かした後、呼吸を整えて姿勢を正して簡単な瞑想を実習します。

「頭はスッキリ、心は晴れやか、体は軽~くなった」を実感していただけることと思います。

レクチャーと実習

レクチャー…初めての方にも安心して実習できるように、

「瞑想の原理と効果、実習上の注意点」を分かりやすく解説します。

- 1) 準備法…体を動かして肩、首の力の抜き方、背骨の歪みを取り除く簡単なやり方を学びます。この準備法で気持ちよく座われます。
- 2) 瞑想法…呼吸法から簡単な瞑想法に自然に入れるという流れを実習して学びます。

気づきのヨガ

講師：江原幸子

身体の隅々まで刺激を与え、動いた後の感覚の変化をみつめ味わいながら余分な力を抜くようにしていきます。目には見えない微細な身体感覚に気づき、いのちが解放される心地よさを体感していきましょう。



講師プロフィール

橋本光(教場：東京都目黒区)

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。23歳のとき、沖ヨガ道場に入門し25歳から2年間、ヨ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、その後、1993年日本フィットネスヨーガ協会を設立。

江原幸子(教場：茨城県水戸市)

NPO法人沖ヨガ協会講師
1985年沖ヨガに入門し、道場体験から生活総合ヨガを学ぶ。国内外の研修を積み2000年に「にこにこヨガ」を主宰する。ヨガを活かし「笑顔で人生を楽しみましょう!」をモットーにしている。

概要

日時 平成29年11月5日(日) 12:15~16:30

講座: 12:15~13:15 江原幸子

13:30~16:30 橋本光

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)

持ち物: 動きやすい服装、筆記用具

参加費: 3,000円

定員: 40名

会場: 茨城県立青少年会館 2階 第1、2中和研修室

〒310-0034 茨城県水戸市緑町1丁目1-18

TEL 029-226-1388

URL <http://www.youth-i.com/>

※無料駐車場あり

満車の場合は、護国神社下の桜山駐車場をご利用下さい。
(徒歩10分)



交通 (水戸駅北口から3キロ、徒歩30分)

・JR常磐線 水戸駅北口4番乗場より 茨城交通バス乗車 「歴史館偕楽園入口」下車徒歩1分

・JR常磐線 水戸駅北口4番乗場より 茨城交通バス「偕楽園行」乗車 「青少年会館前」下車

お申込み

① 下記、申込記入欄に明記し、このページを郵送・FAXでお送りください。

郵送: 〒164-0003 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

FAX: 03-6369-3216

また、インターネット申込フォームでもお申し込みいただけます。

<https://goo.gl/WtssNG> 右のQRコードでアクセス可



② 下記口座に参加費3,000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: 平成29年11月3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29年度 第1回沖ヨガセミナー 11月5日(日)

申込み記入欄

お申し込み FAX: 03-6369-3216

フリガナ

氏名:

生年月日: 昭・平

年

月

日

住所: 〒

-

Mail:

@

性別: 男 / 女

電話(携帯): ()

-

FAX: ()

-