

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会  
平成29年度 第3回(1単位) 沖ヨガセミナー  
2018年2月4日(日)13:00~17:00

# 自分で治す ヨガの教え

講師 石井久恵先生

女性の痛みをやわらげたい。  
そして、自分の人生を悔いのないように生きていただきたい。  
私が今現在幸せに過ごさせていただいているのはヨガのおかげですので  
皆様もぜひ自分のため少し手をかけてください。  
よい人生が待っています。



自分で治すヨガの教えをテキストにしていきます。

## • 今ある痛みを楽にする

ゆがみをとると楽になる・骨盤修正・合掌合蹠<sup>せき</sup>など。

## • 食を見直す

「判断食」で美しく健康になる。

食事の方法、自分の食事の見直し(自分に合う食事を探す)

## • 質疑応答

※注意※ こちらのセミナーでは日頃の食生活を見直します。事前に別紙「食事記録表」の記入が必須となります。「食事記録表」に1週間分の食事を記録し、当日必ずご持参ください。  
セミナー申し込み期限は1月26日(金)です。



## 石井久恵先生 スロフィール

1952年千葉県生まれ。ファミリーヨガ主任講師。

1976年にのちにファミリーヨガ主宰者となる石井三郎と結婚。1977年夫婦で沖ヨガ道場入門、沖正広導師に師事。1979年千葉県松戸でファミリーヨガスクールを創設。翌年、東京神田にも教室を開設して2014年に創設35周年を迎えた。創設以来3万人以上の受講生を指導。この教室から巣立ったヨガ指導者も数多くいる。

活動はヨガ教室や合宿の指導、不妊症のアドバイスとしてヨガの教えにもとづく「このとりがくるセミナー」も開催している。

ヨガ教室は神田本校のほかにも、池袋東武カルチャアセンター、名古屋ではヨガ指導者養成コースも開設している。



## 概要

日時 平成30年2月4日(日) 13:00~17:00  
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: 龍村ヨガ 東中野教室  
164-0003 東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4F  
JR東中野駅 東口徒歩1~2分  
持ち物: ・動きやすい服装、 ・ヨガマット(レンタル100円)  
・「自分で治すヨガの教え」石井久恵著  
※お持ちでない方は当日販売します。  
・事前に別紙「食事記録表」に記入し、持参する。  
・4色ボールペン  
参加費: 4,000円  
※セミナー初参加者には沖ヨガ関連書籍を贈呈致します。



## 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込みいただけます。

<https://goo.gl/MuTHDo> 右のQRコードでアクセス可



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

★**予定人数を超えた場合**は、受付を終了することがあります。

★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30年1月26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](mailto:higashinihon@okiyoga.com)

平成29年度 第3回沖ヨガセミナー 2月4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: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_