

ヨガ指導に
役立つ!

声ヨガ

ヴォイス・フィジカルディレクター
講師 石ヶ森 光政先生

あなたにとって「良い声、魅力的な声とは？」と問われたら、どう答えますか。声は声だけで存在しているのではなく、心や身体、そして呼吸と一体のものです。この講座ではまず、ヨガポーズや腹式呼吸で「腎」の流れを良くします。腰と腹筋を強化し、胸、背中、首をゆるめて、共鳴の良い身体を作ります。各回に具体的なテーマを設け、ヴォイストレーニングをしていきます。深い呼吸を素直に声に繋げ「自分らしい声」をみつけましょう。

第1回 3月17日(日)
13:00~17:00

声ヨガで声の明暗と表情を探る

- 耳に心地よい声とは？
- 明るい声と暗い声
- 柔らかい声と堅い声
- 透き通る声とかすれ声

第2回 5月19日(日)
13:00~17:00

高音部と低音部の発声

- 地声と裏声での高音部
- 胸部共鳴と頭部共鳴
- 声ヨガ滑舌練習法
- ベルティング発声法

石ヶ森光政先生 プロフィール

ヴォイス・フィジカルディレクター、整体師、カイロプラクター

1968年生まれ。東洋大学卒業後、シンガーソングライターとして活動。その傍ら、「スタジオ・レイ」にて、声や身体を思い通りに表現できる呼吸法・発声法を学び、その後15年間、講師として指導にあたる。2009年に独立。ヨガと整体を加えた独自のトレーニング法でレッスンを展開。整体師、カイロプラクターとして施術も行い、発声に関わる心身のクセを鋭く見抜き、調整へ導く。主にプロの歌手、俳優、声優、ナレーターのヴォイストレーニングを行い、アーティストの全国コンサートツアーにトレーナーとして数多く同行、「劇団維新派」の声と身体のトレーニングを10年以上継続するなど、クライアントからの信頼は厚い。一方で、一般向けの、声と身体の悩みに応じたレッスンも行っている。龍村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了。ジュビリースタジオ主宰。



概要

日時：第1回 3月17日(日) 13:00~17:00
第2回 5月19日(日) 13:00~17:00

単位：各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：龍村ヨガ研究所

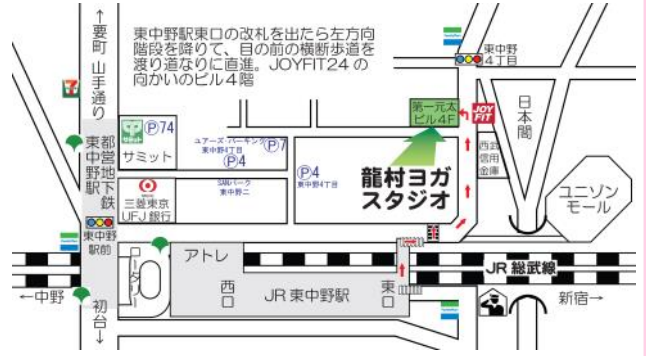
〒164-0003

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

参加方法：セミナー1回につき1口4000円の寄付をお願い致します。

※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。

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/eBqsCJ> (右のQRコードでアクセス可)



② **セミナー1回につき、1口4,000円の寄付をお願い致します。**

(3/17,5/19両日参加の場合は8,000円の寄付となります)

下記口座に寄付金をご入金ください。

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**、一旦振り込まれた寄付金はお返しすることはできませんが、次回分や、他の沖ヨガ協会の講座の寄付金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：2日とも参加の方 2019年3月15日(金)
3月17日参加の方 2019年3月15日(金)
5月19日参加の方 2019年5月17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 東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4F

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

平成30年度 沖ヨガセミナー 3月17日、5月19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: () -

※希望の日付けにチェックをいれてください

参加希望日 2日参加(3/17,5/19) 3月17日 5月19日