

in水戸

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会  
2018年度 第6回(1単位) 沖ヨガセミナー  
2019年9月1日(日) 13:00~17:00

# 生命に聞く沖ヨガ式 心身修正法

## 身近なもので簡単にできる民間療法

### ヨガの宗教性

講師 石井三郎

自分の身体に聞き、心に聞く  
健康になるには食事、呼吸、体操、精神、環境など  
全体のバランスが取れていなければなりません。  
自分の身体に聞きながら健康法を実践する人が一人でも多くなってほしい。  
そうした健康法をアドバイスできる指導者が増えてほしい!



#### 身体がほぐれれば 心もほぐれる

- 修正体操(操体法を取り入れた修正体操)
- ほぐし動作(ケガを予防し痛みを取る)
- 心の修正法
- 動禅で気づく
- 自分のマントラを作る

#### 身体が教えてくれる手当法

- 生姜湿布
- こんにゃく湿布

#### 質疑応答

あらかじめ質問の内容を考えて来て  
ください。



#### 石井三郎 スロフィール

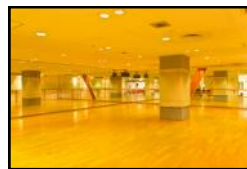
昭和19年生まれ。東京都出身。NPO法人沖ヨガ協会理事。50年前から禅、念仏、催眠、断食、操体法、ハタヨガ等を探求する。昭和52年夫婦で沖ヨガ道場入門、沖正弘導師に師事した後、東京神田にファミリーヨガスクールを創設。教室合宿断食指導とも40年。国内はもとより台湾、ブラジル、オーストラリア、米国等海外での指導も多くネットワークが形成されている。

## 概要

日時：令和1年9月1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：駿優教育会館 レッスンスタジオ1  
〒310-0011 茨城県水戸市三の丸1-1-42 5F  
建物右手、法務局直通エレベータより5階へ  
交通：  
電車→JR水戸駅より徒歩3分  
JR水戸駅北口を出て右斜め前に見える建物が駿優教育会館です。  
車→常磐道水戸ICより国道50号を水戸市街地方面へ車で20分。  
地下駐車場有り（70台）。スタジオ利用で駐車料全が無料になりますので、必ず駐車券をお持ちください。



駿優教育会館



参加献金：1口 3,000円

※寄付で運営していくNPOのあり方として、参加費ではなくご寄付のお願いをしております。どうかご理解、ご協力をお願いします。総会議案書への匿名希望者は申込み記入欄「寄付金匿名」に印をつけてください  
※セミナー初参加者には沖ヨガ関連書籍を贈呈致します。

定員：40名

お持ち物：ヨガマット(必須)・浴用タオル3枚・ビニール袋・お飲み物・筆記用具

## 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。  
<http://bit.ly/2NWYOef> (右のQRコードでアクセス可)
- ② 参加献金として1口3,000円のご寄付をお願い致します。下記口座へ事前にお振込みください。  
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、受付を終了いたします。
- ★予約されずに直接来られた場合には、参加できないことがあります。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。  
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けます。ご連絡の上ご相談ください。
- ★**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、8月23日以降ご入金の場合は当日受領書をご持参ください。

申込み期限：令和1年8月30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 第6回沖ヨガセミナー 9月1日(日)

寄付金匿名希望

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: ( ) -