

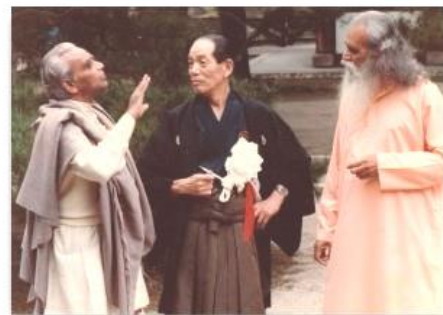
NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
令和1年度 第3回(1単位) 沖ヨガセミナー
2020年1月5日(日) 13:00~17:00

総集編

新春 沖ヨガ十段階

沖ヨガ十段階講座の総集編の講座を行います！

人間の心と身体の自由、自然なあり方を求める道、ヨガ体得のしかたを「十段階」に分けて説明します。十段階は、ヨガを実際に行う場合の自然なプロセスで、無理無駄のない方法です。沖ヨガ哲学を深めるには必須で、世間でなされている説明では足りません。この講座では十段階全体を伏観して学びます。



ヤマ・ニヤマ (精神修養法)	もってはいけない心と、もたなければいけない心の二つを説く。説教臭いものではなく、ヨガを始めるにあたっての「心がまえ」。
アサンス (動禅行法)	体の外からの訓練のしかた。静的ポーズと動的ポーズの二つに分けられている。心がまえに対して、これは「身がまえ」。
プラナヤマ (生氣活用法)	体の中からの訓練法。呼吸法、食事法、学習法。
プラティヤハラ	自分の意志で、生理的に心理的に自分をコントロールする法。
ダラーナ (統一行法)	自然はいつも、変化、調和、安定をくりかえしながらバランスをとっている。これに反すると、心と体は異常になる。心、体、生活、環境を統一して自然にする行法。丹田力
ディアナ (禅定行法)	心と体が最高に安らぐ状態を、体の放下行法で体得する。
バクティ (放下行法)	心を無にする行法。ふつうの「信仰」とは意味が違う。心の信仰行法とも呼ぶ。
サマーディ (三昧行法)	自他がひとつになり、他と最高に和合協力、生かし合う。
ブッディ (仏性啓発行法)	人や自然すべてを尊ぶ仏心をもつ。
ブラサード (法悦行法)	ほんとうの喜びを心と体で観じる練習。

概要

日時：令和2年1月5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

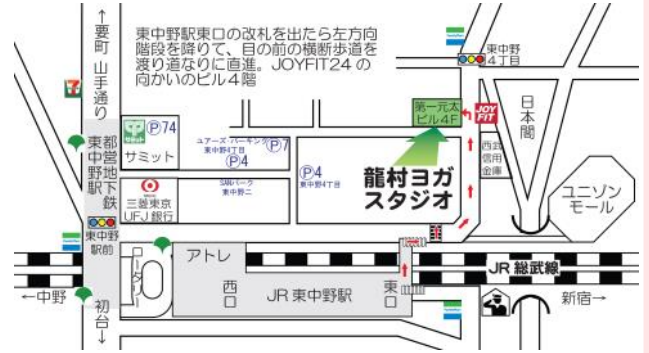
JR東中野駅 東口徒歩1～2分

参加献金：1口 4,000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。

お持ち物：筆記用具 定員：30名



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/2WnF9JY> (右のQRコードでアクセス可)



② 参加献金として1口4,000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。

★**欠席なさった場合**、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、10月11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：2020年1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

令和1年度 第3回沖ヨガセミナー 1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: () -