

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
令和1年度 第6回(1単位) 沖ヨガセミナー
2020年7月5日(日) 13:00~17:00

大学授業における オンラインヨガ実践報告 (60分)



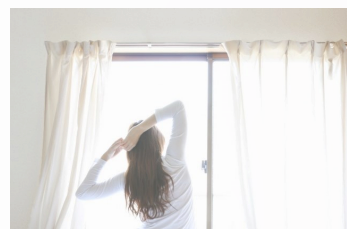
コロナとともにやってきた新しい時代に、デジタルネイティブ世代とともにどう学ぶか。大学授業の実践をご紹介します。できればと思います。

睡眠力アップ講座 「正しい眠り方、知っていますか？」 (実技合わせて150分)

量より質と言われても、質をどう上げればよいのか？

今日からぐっすり眠るためのヒントを、講師がアスリートに伝える「リカバリーヨガ」を通して体験してみてください。

ヨガが自律神経に与える影響も、実験結果を紹介します。



講師 山内やよい

早稲田大学グローバルエデュケーションセンター講師/早稲田大学スポーツ科学研究センター研究員/博士(スポーツ科学)大学卒業後、客室乗務員として世界の空を飛ぶ。アメリカ在住時にフルマラソンのトレーニングにヨガを取り入れて以来、ヨガが心身に与える影響、心(脳)と体の繋がりについて研究を続けている。ヨガ歴18年、運動指導歴12年。現在までの受講者は延べ30万人を超える。多くの受講者の変化を目の当たりにし、さらなる研究を深めるべく母校の大学院に戻る。現在は大学の正規科目としてヨガを伝えながら、スポーツ科学の知見に基づいたオリジナルのメソッドを開発、がん患者から日本を代表するトップアスリートまで、対象者に合わせたヨガプログラムを展開している。



概要

日時：令和2年7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

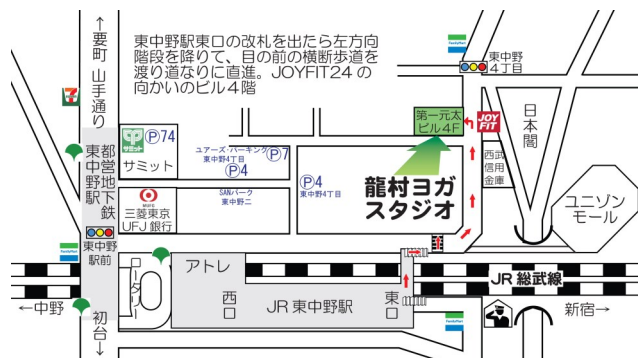
参加献金：4,000円

※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、ご協力をお願いいたします。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：動きやすい服装、お飲み物、ヨガマット(新型コロナ対策のためできるだけお持ちください。)

定員：10名(新型コロナ対策のため人数を制限して開催いたします。)



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://bit.ly/3cw3TG2> (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、6月30日以降ご入金の場合は当日受領書をご持参ください。

★**新型コロナの影響で延期になった場合**には参加献金はご返金も可能です。

申込み期限：令和2年7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4B

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

令和1年度 第6回沖ヨガセミナー 7月5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: ()

-

オンラインで同時開催します

当日会場へ来れない方のために、**zoom**を使用してオンラインで同時開催いたします。オンライン希望の方は申し込みフォームより”オンラインで参加する”を選択してください。

オンライン参加献金 3,000円

【オンライン参加者の方へ】

1.初めてZoomをご利用の方は、事前にご使用される端末にZoomのアプリ（ZOOM Cloud Meetings）をダウンロードをしてください。

https://zoom.us/download#client_4meeting

パソコンの場合は「ミーティング用Zoomクライアント」をクリックしてください。

2. zoomを既にお持ちの方は、アプリケーションを最新版バージョン5)に更新してください。古いものだとうまく接続できないことがありました。バージョン5以上なら問題ありません。バージョンの確認方法は下記をクリックしてご参照ください。

<https://helpdesk.rikkyo.ac.jp/online/zoom/update>

3. 遅くとも開始時間の5分前まで入室してください。

4. 上記のURLをクリックしたあと、オーディオに参加の欄は、「インターネットを使用した通話」を選択してください。こちらを選択しないと他の出席者の方に音声聞こえません。

5. ご自身を映すカメラはオンに設定してあります。顔を出したく無い方はオフに切り替えてください。

※クラス中はマイクをオフにしてください。

※ビデオ設定はONでもOFFでも結構です。

※画質や音質はご家庭のWifiの状況にも左右されます。不安定な方は下記を参考にしてください。

https://zoomy.info/internet_unstable/