

会場・オンライン併用で開催いたします。

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
令和2年度 第2回(2単位) 沖ヨガセミナー
2020年12月13日(日) 13:00~17:00

こころのヨガ・楽な修正法



石井三郎



こころのヨガ

- 心を楽にする四心一行
- 無条件の行いで宗教心をつかめる
- 感謝心
- 懺悔心
- 下座心
- 奉仕心
- 愛行

楽な修正法

- 体をゆるめる姿勢やポーズをしてゆさぶる
- 違和感の少ない方向に行く
- 前屈のポーズ
- 開脚前屈
- 弓のポーズ
- 鋤のポーズ、逆さかたちのポーズ
- コブラのポーズ
- アーチのポーズ

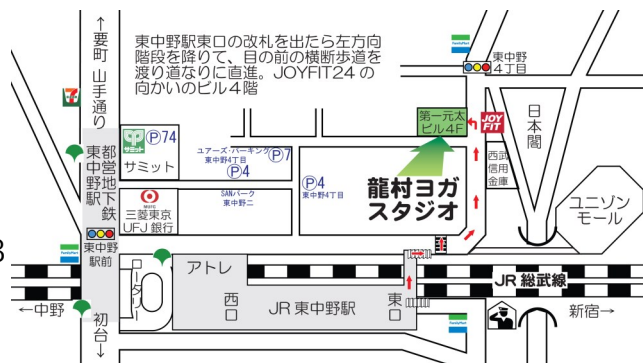
講師 石井三郎

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2年12月13日(日) 13:00~17:00 12:30 受付
単位：2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(NPO法人沖ヨガ協会本部)
〒164-0003 東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4B
オンライン：ZOOMを使用します。



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。

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：会場 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。) / オンライン20名

お申込み

① 会場参加希望の方：インターネット申込フォームでお申込みください。
もしくは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。

オンライン参加の方：必ずインターネット申込フォームでお申込ください。

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。

ゆうちょ銀行から：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

他銀行から：銀行名 ゆうちょ銀行 / 金融機関コード 9900 / 店番 019
預金種目 当座 / 店名 〇ー九 店（ゼロイチキウウ店） /
口座番号 0466085 / 名義：オキヨガ`キョウカイヒガ`シニホンレンゴ`ウカイ



<https://bit.ly/3mEBGTh>

- ★**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、12月10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をご返金も可能です。

申込み期限：令和2年12月11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2年度 第2回沖ヨガセミナー 12月13日(日)

寄付金匿名希望

会場参加用申込み記入欄

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: (_____) _____

オンライン参加について

zoomを使用してオンライン開催いたします。

- 1) お申込み完了者には、12月12日(土)までにzoomの登録用URLをお送りしますので、届き次第ご登録ください。
- 2) 登録後発行されるURLで待機室に入室できます。
- 3) お振込み・参加希望日の確認のとれた方に入室許可をします。
- 4) 各講座、待機室には、10分前から入室できます。zoomに慣れない方は早めに入出し接続のチェックをお願い致します。
- 5) 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会場の音声聞こえません。
- 6) ご自身のマイクはミュートにしてあります。質問など、発言をしたい方はミュートを解除してください。
- 7) ご自身を映すカメラはオンに設定してあります。顔を出したくない方はオフに切り替えてください。

※注意※

- ◆ 携帯メールの場合は、**gmail.comからのメールおよび、no-reply@zoom.usからのメールが届くように拒否設定を変更**してください。拒否設定がわからない場合には、なるべく携帯メールではないパソコンメールを記述してください。
- ◆ **申込後に確認メールが届かない方は、メールアドレスが間違っている可能性があります。再度お申込みください。**
- ◆ 初めてzoomをご利用する方は、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。
- ◆ zoomのアプリを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す。
- ◆ 音声・画質に関しては、各家庭のインターネット回線状況にも左右されますのでご了承ください。
- ◆ 事前に接続テストをご希望の方はkyoukai@okiyoga.comまでご連絡ください