

オンラインで開催いたします。

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
令和2年度 第5回(2単位) 沖ヨガセミナー
2021年5月9日(日)13:00~17:00

メンタルケアとしての ヨガプログラム 珠数孝

コロナ禍において、テレワークの推進や三密を避けた生活様式に起因する「ストレス」が問題となっています。

今回の講座では、

コロナ禍でのストレスの対策につながるヨガプログラムの考え方や、家庭でできる沖ヨガ修正法の伝達法などを考えましょう。

一方的な学びではなく、座学だけではなく、ヨガアサナの実技も実施しながら皆で意見を交えながら進める講座です。



講師 珠数孝

1973年 大阪のヨガ道場かたの健康会館に生まれ、両親の実践する沖ヨガに触れながら育つ。建設関連メーカー勤務を経て、「働く力を応援する」ことを基本理念としたヨガ教室「生活ヨガ研究所」立ち上げる。アウトドアでのヨガを推進し、リバーサイドヨガやアウトドアヨガ祭りなどヨガイベントを主催している。

YAI (ヨガアライアンスインディア) 認定ヨガインストラクター

◆ 生活ヨガ研究所 公式サイト <http://seikatuyoga.com/>

概 要

日時：令和3年5月9日(日) 13:00～17:00 (休憩・質疑応答含む) 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)

開催方法：オンライン。ZOOMを使用して講座を行います。

参加献金：4,000円

お持ち物：動きやすい服装、お飲み物、ヨガマット

定員：オンライン20名

参加方法：

オンライン参加

zoomを使用します。

前日までに申し込み・参加献金(寄付金)をご入金ください。お振込みの確認ができないため、当日にお振込みいただいても参加はできません。

録画参加

開催後7日以内に配信いたします。その後1か月間録画動画をご覧ください。動画プレイヤーは、vimeoを利用します。

NEWインターネットからのお申込み

https://okiyoga.com/products/higashi_210509



お申込み～決済までオンラインで完了致します。

クレジットカード・銀行振込・コンビニ決済に対応しております。

オンライン・録画参加の方は必ずこちらをご選択ください。

- ⇒ 寄付で運営していくNPO本来のあり方にするために、参加献金(寄付金)にどうかご理解、ご協力をお願いします。年度ごとに議案書へ“寄付者ご芳名、寄付金額”を記載しております。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。
- ⇒ ご返金を希望されるかたは事務局までご相談ください。

申込期限 令和3年5月7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