

対面・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6回(2単位) 沖ヨガセミナー
2021年7月4日(日)13:00~17:00

がんサバイバーとヨガ

今や日本人の2人に1人は生涯でがんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代です。しかし医学や医療技術の進歩により、この50年で各がん種の5年生存率は大きく改善し、がんの診断を受けた後も長期間生存できるようになりました。このことに伴い、診断や治療後に副作用や晩期障害、そして再発や転移の不安を抱えながら生きるがんサバイバーも多くいるのも事実です。

- 年間100万人以上が新たにがんと診断され
- 年間38万人以上ががんにより死亡する
- 男性は2人に1人が生涯で一度はがんに罹患し、女性は3人に1人が罹患する

がんサバイバーのためのリカバリーヨガは、呼吸法や瞑想、ヨガのポーズを対象者に合わせて適宜修正し、プログラミングし、治療の副作用や晩期障害、メンタルの不調に寄り添います。

最新の論文紹介や今後ヨガが担う役割について、みなさんとともに考える時間にできたら、と思っています。

講師 山内やよい



2000年米国でヨガに出会い、2007年龍村修先生のもとで指導者養成コース修了。フィットネスクラブのトレーナー兼所長として、高齢者や障害、既往のあるクライアントへの運動支援にも積極的に取り組む中で、“健康弱者への運動支援”のあり方、およびヨガの可能性を探求するため、大学院に進学。修士・博士課程を修了し、現在は大学で教鞭をとる傍ら、国内トップアスリート、学生アスリートのリカバリーサポート、がんサバイバーのグループおよび個人レッスン、障害のある方に向けての個人レッスンや、企業向けの講演など地道にヨガと人の健康についての啓蒙活動に取り組んでいる。

博士(スポーツ科学)・早稲田大学グローバルエデュケーションセンター／杏林大学保健学部 非常勤講師

概要

日時：令和3年7月4日（日）13:00～17:00

単位：2単位（資格登録制度の登録者に付与されます）

参加献金：4,000円

参加方法：

会場参加 定員：会場8名

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4B

JR東中野駅 東口徒歩1～2分

オンライン参加

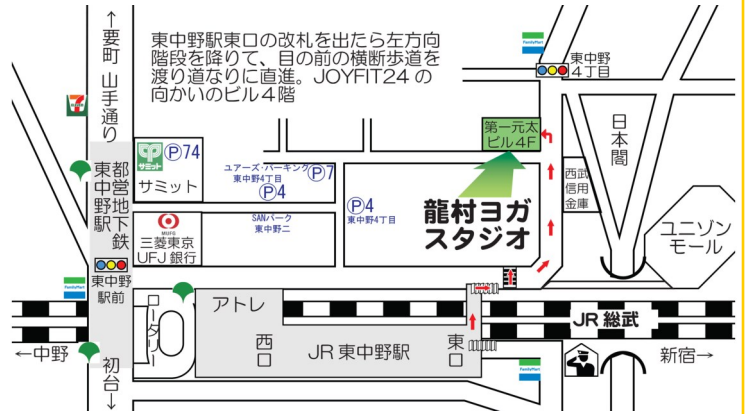
zoomを使用します。

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。

動画視聴(アーカイブ)

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。

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。)



インターネットからのお申し込み

https://okiyoga.com/products/higashi_210704

お申し込み～決済までオンラインで完了致します。

クレジットカード・銀行口座振替(ペイパル使用)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。



FAXからのお申し込み(会場参加のみ)

① 申込記入欄に明記し、このページをFAXでお送りください。

② 下記振込先に参加献金4000円をご入金ください。

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 〇一九店 (ゼロイチキユウ店) /

口座番号 0466085 / 名義：オキヨカ`キョウカイヒカ`シニホンレンゴ`ウカイ

★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。

お問合せ 東日本連合会 総務(武田) 電話: 080-5450-2505 MAIL: higashinhon@okiyoga.com

令和2年度 第5回沖ヨガセミナー 7月4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: (_____) _____