

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会特別企画 北山佐和子先生に学ぶ
 令和3年 第8回(5単位)沖ヨガアドバンストセミナー(合宿)
 2021年8月21日(土)12時半集合～22日(日)12時解散

熟睡できる寝相ヨガ

沖ヨガでは、寝相の無意識な動きは昼間の身体の動きなどの過不足を補うための「本能体操」と捉えます。合宿では、寝る直前、起床してもすぐにヨガが行える環境のため、より生活に寄り添うことができます。一人一人の身体と心の自然回復力を高めることを目的としています。

2021年8月21日(土)	
12時30分	集合
13時～14時	身体癖呼吸法
14時15分～16時15分	寝相ゆがみ修正行法
16時30分	入浴/夕食(伊豆、山の幸、海の幸)
19時～21時	寝相ゆがみ修正行法 / 冥想と瞑想の違い 講義 / 呼吸法 瞑想
8月22日(日)	
6時30分～9時	起床 目覚めゆるヨガ60分 / 呼吸法30分 / 瞑想 30分 質疑応答 / 二人組ダイヤード / 全員でシェア
9時～10時	朝食
10時～12時	強化法(赤ちゃん体操)
12時00分	解散

いりあい村

伊豆半島はユネスコジオパークの世界遺産です。大自然から命を学ぶ、ひいては沖ヨガの根本の教え『生命即神』へと繋がります。ミカン畑に囲まれた1万坪の広大な敷地に、金沢の古民家が太陽熱、地熱、雨水を利用する現代的な技術を取り入れて再生されています。四季の自然と共に暮らす素晴らしい自然環境です。かつて周辺住民が共同で利用した「いりあい地」だった事から名前がついた『いりあい村』は、ヨガの理想郷を目指しています。



講師 北山 佐和子 1952年生まれ・辰年・双子座・血液型はA型。三島・沢地のヨガ道場に、大学一年18歳の夏休みに入門・沖ヨガとご縁歴49年目。名古屋市内～産婦人科二件でマタニティヨガ、不妊ヨガ指導、メンタルヨガ、朝日カルチャーセンター他など。自宅アシュラムでの、◎会員のみ120分ヨガクラス、◎90分予約制プライベートレッスン(妊婦・産後・不妊・交通事故の後遺症、術後、難病の方・整体師・実業家など)◎プチ断食(2泊3日)合宿を定期的に行う。某国立大学精神科(解放病棟)の医師・患者の方々に月一回無料ボランティアヨガ5年指導。現在、NPO沖ヨガ協会中部の有償ボランティア活動として、月一回メンタルクリニック(精神科)の患者にメンタルヨガ指導は7年目継続中。著書【ヨガの気持ちで自然流育児】農文協出版。【恋する女神になるヨガ】日貿出版。【妊活ファミリー沖ヨガ】電子書籍、メデカル出版。など～他二冊。



概要

会場：伊豆河津町・いりあい村
〒413-0503 静岡県賀茂郡河津町見高812

交通：【行き】9:00東京駅発（踊り子3号）
～11:37河津駅着…5803円
河津駅よりタクシー相乗り（10分）
【帰り】14:54河津駅発～16:14熱海乗り換え
16:35（こだま730号）～17:18東京駅着
…6190円

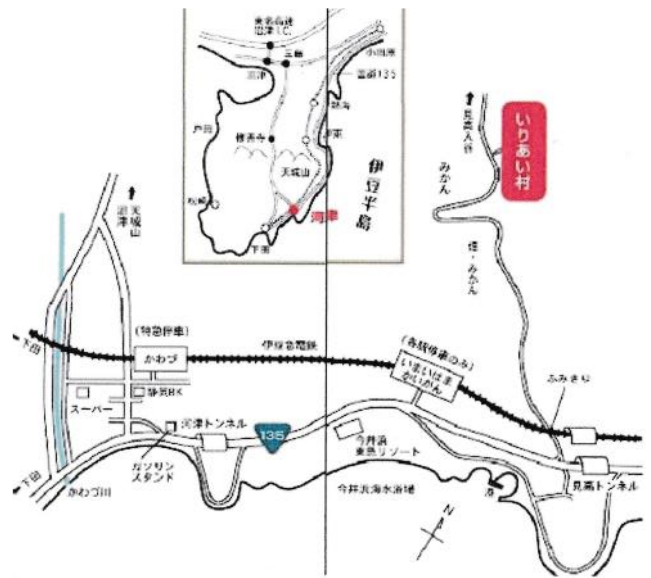
持ち物：マスク、着替え、洗面用具、温泉用タオル
（ヨガマットは用意しています）

単位：2日 5単位（資格登録制度の登録者に付与されます。）

定員：宿泊15名

費用：

- ・宿泊費には夕食・朝食の料金が含まれています。
- ・領収書が必要な方は事前にお申し出ください。
- ・ご寄付をいただいた方のお名前を当協会総会の議案書に掲載させていただきます。匿名ご希望の際には申込み記入欄「□寄付金匿名」に印をつけてください。



	宿泊費	協会への 寄付金	振替金額
一般	9,000円	17,000円	26,000円
早割	9,000円	16,000円	25,000円

インターネットからのお申込み

<https://okiyoga.com/products/advancedhigashinohon2021>

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・銀行口座振替(ペイパル使用)に対応しております。

FAXからのお申込み(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下記振込先に振替金額をご入金ください。

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（ゼロイチキョウ店） /

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

★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：8月16日(月) 早割期限：7月31日(土)

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

申込み記入欄

お申し込み FAX: 03-6369-3216

寄付金匿名希望

フリガナ

※生年月日は保険加入のため必須

氏名: _____ 生年月日: 昭 平 年 月 日

住所: 〒 _____

Mail: _____ @ _____ 性別: 男 / 女

電話(携帯): (_____) _____ FAX: (_____) _____