

第4回 沖ヨガ・アドバンストセミナー

沖ヨガの学びを深める

龍村修氏と橋本光氏に、印象に残っている沖先生とのエピソードや、苦しい時に役に立った沖ヨガの教えについて、貴重な体験談を伺い、修正法・呼吸法・冥想等を深く学べる2日間です。



参加費

全日 20,000円
2日(土)のみ 15,000円
3日(日)のみ 5,000円

宿泊費は、別途 5,500円
※食事代は、各自

申込期限

参加申込期限 8月30日(水)
宿泊申込期限 8月25日(金)

9月2日(土)

12:30~ 受付
13:00~15:00 龍村① 症状別の修正行法
15:15~17:15 橋本① ハタ・クンダリーニ プラナーヤマ篇
17:15~18:45 夕食
18:45~20:45 龍村② 冥想行法「坐禅の基本段階と十牛図」の禅定思想
21:00~22:00 自由冥想

9月3日(日)

7:00~8:00 朝ヨガ 晴天の場合は代々木公園や明治神宮散歩
8:00~9:00 朝食
9:00~10:00 沖先生のビデオから学ぶ 質疑応答
10:00~12:00 橋本② ハタ・クンダリーニ 瞑想篇

龍村修

NPO法人沖ヨガ協会理事長。1973年沖正弘師門下に入門。13年間内弟子修行。導師没後8年間道場長を務めた。導師に同行し世界10か国以上で普及活動を行う。沖ヨガ指導者養成に欧米、南米、豪州他で活動。



橋本光

日本フィットネスヨーガ協会代表・NPO法人沖ヨガ協会講師。23歳のとき、沖ヨガ道場に入門し25歳から2年間、ヨガ研修および修行を目的に、世界29カ国を巡る。オランダでヨガの指導を行い、その後、1993年日本フィットネスヨーガ協会を設立。



会場

国立オリンピック記念青少年総合センター
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神代町3-1
カルチャー棟演劇室25

宿泊

宿泊棟 D棟 シングル部屋

交通

小田急線 各駅停車 参宮橋駅より徒歩約7分
地下鉄千代田線 代々木公園駅より徒歩約10分
(代々木公園方面4番出口)

持ち物 ヨガマット、筆記用具

宿泊者持ち物 寝巻き、歯ブラシ
ドライヤー(貸出し有)

定員 参加者 20名・宿泊 10名 (定員になり次第受付を終了します)

単位 1日 2単位・2日 5単位 (資格登録制度の登録者に付与されるものです。)



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で送信するか、
下記、申込フォームにて、
申込内容を送付してください。

郵送：〒164-0003 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

FAX：03-6369-3216

申込フォーム：<https://goo.gl/kdHtnF> (右のQRコードでアクセス可)



- ② 下記口座に参加費(宿泊者は参加費+宿泊費)をご入金ください。

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

申込期限

参加申込期限 8月30日(水) 宿泊申込期限 8月25日(金)

お問合せ：NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会 総務(武田修)

〒164-0003 東京中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

Tel：080-5450-2505

Fax 03-6369-3216

Mail：higashinihon@okiyoga.com

申込記入欄 (可能な限り全欄記入してください)

フリガナ

※生年月日は保険加入のため必須

①氏名

②性別 男・女 ③生年月日

④住所 〒

⑤電話

(できれば携帯) ⑥FAX

⑦MAIL

⑧参加希望日 参加希望日の【 】の中に○をつけてください。

【 】 2日参加 9月2日(土)～3日(日) 20,000円

【 】 1日参加 9月2日(土)のみ 15,000円

【 】 1日参加 9月3日(日)のみ 5,000円

【 】 宿泊追加+5,500円