

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2年 第7回(1単位) 沖ヨガセミナー
第8回(5単位)沖ヨガアドバンストセミナー(合宿)

熟睡できるヨガ

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。このセミナーでは、単発でも参加できますが、8月・9月と連続して参加することで、時間の経過の中で観察をし、より生活に寄り添い、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。

ぜひ2つのセミナーにご参加ください。

※ヨガのアーサナはしません。

【寝祖ヨガ】

女性自身 昨年11月12日号
に掲載されました。QRコードより
ネット記事をご覧ください！



8月9日(日)13:00~17:00 熟睡できるヨガ ①

会場：龍村ヨガ研究所 (NPO法人沖ヨガ協会本部) & オンラインZOOM使用

眠れない、寝つきが悪い、睡眠が浅い、朝の目覚めが悪いなどの方の、心身脱力法から、呼吸を観察をしてゆき、体の癖(前後左右上下ねじれ骨盤開閉)を各自、認知・確認・活用します。頭蓋骨、肩甲骨、肋骨、骨盤、股関節、膝関節、背骨など、ため息をはじめ息を通しての沖ヨガ修正行法の楽しい四時間集中講座です。※ヨガのアーサナはしません。

会場と日付が変更
になりました。

9月5日(土)13:00~6日(日)12:00 熟睡できる寝相ヨガワークショップ ②

会場：伊豆河津町・いりあい村

朝の目覚めヨガから、息と骨(頭蓋骨、肩甲骨、肋骨、骨盤、股関節、膝関節、背骨)などを細部に観察し一人一人用の各自の熟睡できるヨガ修正行法の体得をめざします。

眠れない、寝つきが悪い、眠りが浅い、目覚めが悪い方の入浴、排泄、食事、1日の生活を通して心身脱力法~ヨガの自然体=上虚下実を体感・体得します。※ヨガのアーサナはしません。

講師 北山 佐和子

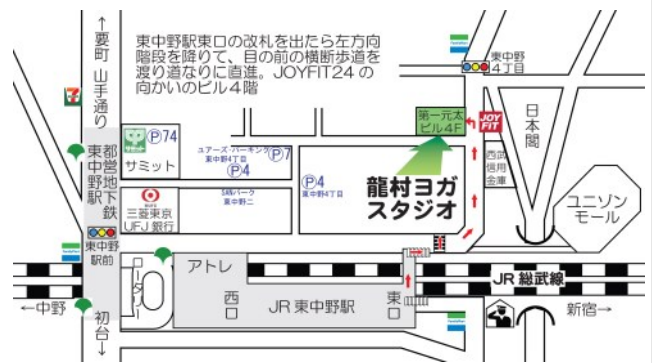
1952年生まれ・辰年・双子座・血液型はA型。三島・沢地のヨガ道場に、大学一年18歳の夏休みに入門・沖ヨガとご縁歴48年目。名古屋市内~産婦人科二件でマタニティヨガ、不妊ヨガ指導、メンタルヨガ、朝日カルチャーセンター他など。自宅アシュラムでの、◎会員のみ120分ヨガクラス、◎90分予約制プライベートレッスン(妊婦・産後・不妊・交通事故の後遺症、術後、難病の方・整体師・実業家など)◎プチ断食(2泊3日)合宿を定期的に行う。某国立大学精神科(解放病棟)の医師・患者の方々に月一回無料ボランティアヨガ5年指導。現在、NPO沖ヨガ協会中部の有償ボランティア活動として、月一回メンタルクリニック(精神科)の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。



8月9日(日)13:00~17:00 沖ヨガセミナー 概要

日時：令和2年8月9日(日) 13:00~17:00 12:30受付
 単位：1単位（資格登録制度の登録者に付与されるものです）
 会場1：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4F
 JR東中野駅 東口徒歩1~2分
 会場2：オンラインの方はZOOMを使用します。
 お持ち物：お飲み物、ヨガマット(新型コロナ対策のためできるだけご自身のものをお持ちください。)
 定員：15名



9月5日(土)13:00~6日(日)12:00 沖ヨガアドバンストセミナー(合宿) 概要

日時：令和2年9月5日(土)12:30受付~6日(日)12:00解散
 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 812-2
 会場はホテルではなく大きな民家で、自然・田舎を大切にしたい方むけの施設です。
 交通：乗車例 特急踊り子号伊豆急下田行 出発 東京駅9:00~(熱海 10:23) ~到着 11:37河津駅
 河津駅から車で送迎いたします。(往復500円・時間外は応相談)
 単位：2日 5単位
 資格登録制度の登録者に付与されます。
 持ち物：ヨガマット、着替え、タオル、洗面道具、筆記用具、運動靴
※詳しくは申込者にしおりをお送りいたします
 定員：宿泊 15名
 ※定員になり次第受付を終了します



参加献金

※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
 ※セミナー初参加者には沖ヨガ関連書籍を贈呈致します。

セミナー	日	宿泊・食費	お振込み金額
沖ヨガセミナー	8月9日(日)	×	4,000円
沖ヨガセミナーオンライン	8月9日(日)	×	3,000円
沖ヨガアドバンスト	9月5日(土)~6日	10,000円	27,000円
沖ヨガセミナー& アドバンスト	8月9日(日) 9月5日(土)~6日	10,000円	セット割2,9000円
沖ヨガセミナーオンライン& アドバンスト	8月9日(日) 9月5日(土)~6日	10,000円	セット割2,8000円

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: higashinohon@okiyoga.com



令和2年 第7回(1単位) 沖ヨガセミナー

8月9日(日)13:00~17:00 熟睡できるヨガ ① オンラインでも同時開催いたします。

当日会場へ来れない方のために、zoomを使用してオンラインで同時開催いたします。オンライン希望の方は申し込みフォームより「オンラインで参加する」を選択してください。

※9月5日(土)~6日(日)のアドバンスセミナーはオンライン開催はありませんのでご注意ください。

開催方法：ZOOMアプリを利用してオンラインで同時開催いたします。

参加寄付金：3,000円

ZOOMについて

- 1) お申込み完了者に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) 待機室には、20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音声聞こえません。
- 6) 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※

- ◆ 未熟なオンライン配信ですので、行法が見えにくいこともあります。ご容赦ください。
- ◆ 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した。バージョン5以上なら問題ありません。バージョンの確認方法は下記をクリックしてご参照ください。
- ◆ クラス中はマイクをオフにしてください。
- ◆ 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。
- ◆ 不安のある方は、下記を参考にしてください。また、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
<https://helpdesk.rikkyo.ac.jp/online/zoom/update>

お申し込み書

① 下記、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。

FAX: 03-6369-3216

また、インターネット申込フォームでもお申しいただけます。

<https://bit.ly/3h0okyn> (右のQRコードでアクセス可)



② 参加献金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。

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

★**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。

★**新型コロナの影響で講座が延期になった場合には寄付金のご返金が可能です。**

★**受領書は保管してください。**

申し込み期限

▶ 沖ヨガセミナー

令和2年8月7日(金)

▶ 沖ヨガアドバンスト

令和2年9月2日(水)

▶ **沖ヨガセミナー&アドバンストセット割**

令和2年8月7日(金)

※2講座参加の方はこちらをお選びください。

令和1年度 第7回(1単位) 沖ヨガセミナー & 第8回(5単位)沖ヨガアドバンストセミナー(合宿)

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: ()

-

セミナー	日	申込み期限	振込金額	参加希望
沖ヨガセミナー会場	8月9日(日)	8月7日(金)	4,000円	
沖ヨガセミナー オンライン	8月9日(日)	8月7日(金)	3,000円	
沖ヨガアドバンスト	9月5日(土)~6日	9月2日(水)	27,000円	
沖ヨガセミナー& アドバンスト	8月9日(日)/ 9月5日(土)~6日	8月7日(金)	セット割29,000円	
沖ヨガセミナーオンラ イン&アドバンスト	8月9日(日)/ 9月5日(土)~6日	8月7日(金)	セット割28,000円	