

# NPO法人国際総合ヨガ協会 第2回合宿研修会

高野山にて開催

## ～ストレス社会を強く生き抜く知恵～ 総合ヨガによる身・心・生活の改革



- ★ 日 時:平成21年10月23日(金)～10月26日(月) (3泊4日)  
PM2:00～ PM2:00まで
- ★ 場 所:高野山無量光院 (和歌山県伊都郡高野町高野山 611 番地) Tel:0736-56-2104
- ★ 交 通:高野山駅より奥の院行きバス警察前下車/徒歩2分
- ★ 定 員:100名 (全日参加者を優先します)
- ★ 申 込:裏面の申込用紙にて、10月10日(土)までに、FAX または郵送にて  
お申し込み下さい。

### ◆◆◆ごあいさつ◆◆◆

第2回合宿は、「即身成仏」の世界・空海の聖地・高野山での開催です。  
世界的不況で経済活動が失速した現代、政治も企業も個人もモラルが低下して人間不信が高まり、人々は健康や生活不安を募らせて将来を憂い、閉塞感で息苦しいストレスを抱えています。  
この合宿を通じて、多くの悩める人、病める人に、すべてを活かして逞しく強く生き抜き、自他の生命力を高める知恵に満ちた『総合ヨガによる心身生活を改革する道』を指し示す機会となれば幸いです。



### ☆参加費(1泊3食):前納制

参加形態	正会員	普通会員 賛助会員	一般
3泊4日	¥50,000	¥54,000	¥58,000
2泊3日	¥35,000	¥38,000	¥41,000
1泊2日	¥20,000	¥22,000	¥24,000

- 参加費は、同封の郵便振込で前納して下さい。  
※即納会費は返金できません。  
※部分参加の方は、食事の追加ができます。

- 振込先:国際総合ヨガ協会  
□座番号:00980-6-4151

## 特別講師

第2回合宿研修会は、特別講師として3名の方をお招きしております。お楽しみに！



**土生川正道先生**  
(真言宗 無量光院住職)

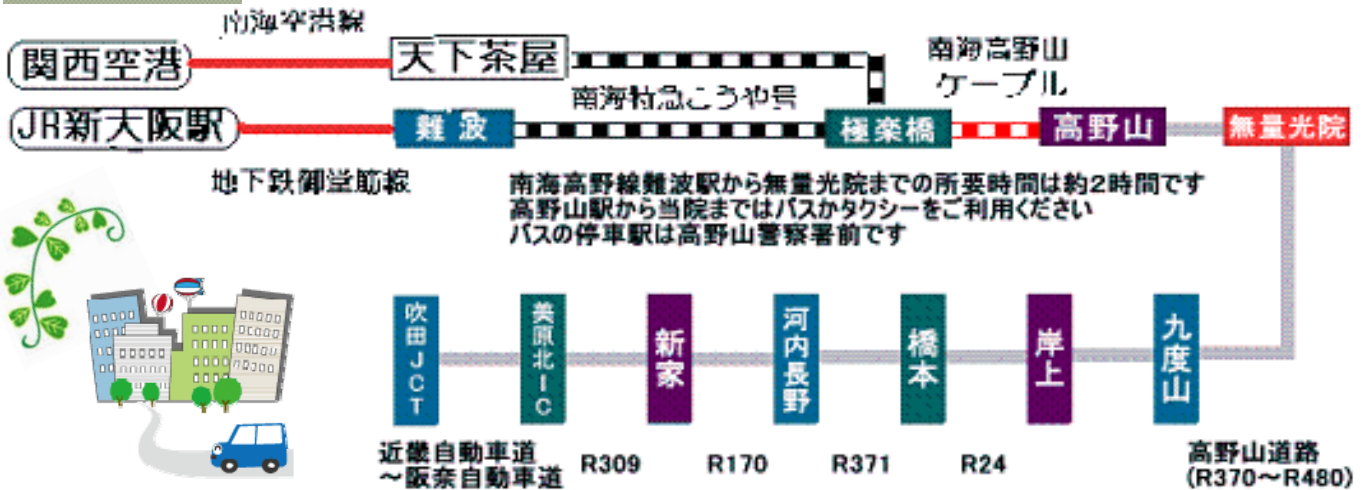


**江 麗光先生**  
(台湾冲道瑜伽會理事長)  
台湾冲道瑜伽會理事長(2期)。台湾での冲道瑜伽の創設期からの指導者。ヨガ歴 30 年有余年。



**松川 和子先生**  
(関西連合会顧問)  
茶道・華道・日舞・書道・香道  
装道・礼法など日本文化に精通され、自然食料理の食育を指導。

☆交通



主催 NPO法人国際総合ヨガ協会



〒613-0092京都市伏見区淀水垂町 330-14

Tel075-631-4631 FAX075-631-1810

メールアドレス:kyoukai@sougouyoga.com

No. NPO法人国際総合ヨガ協会 第2回合宿研修会申込書 平成 21年 月 日

フリガナ		電話	( )	所属 連合会	
氏名				会員種別 (○で囲む)	正・普通・賛助・一般
住所	〒				

参加形態 : ○印を付けてください。(部分参加の方は、該当する期間を○で囲んで下さい)

参加形態			
(該当するものを○で囲む)			
3泊4日	23日~26日		
2泊3日	23日~25日	24日~26日	
1泊2日	23日泊	24日泊	25日泊

合宿費	
(部分参加者で追加食事代があれば加算してください)	
合宿費	円
追加食事代	円
合計額	円

水行(25日)  
 希望者は  
 ○で囲む  
 希望する

食事表(1泊3食付き)★追加分は別途料金									
(部分参加者は必要な食事を○で囲んで下さい)									
23日		24日		25日		26日			
夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	

食事単価	(別途追加分)
夕食代	3,000円
昼食代	800円

白い体操服着用のこと



10月23日～26日

# 国際総合ヨガ協会第2回合宿研修会 協会講師陣

敬称略



## 龍村 修

1973年沖ヨガ修道場入門。内弟子として修行し、1985年、沖導師没後、沖ヨガ修道場道場長を担当。1994年、独立して龍村ヨガ研究所を設置し、全国および世界的に沖ヨガ普及に東奔西走中。著書多数。国際総合ヨガ協会理事・日本ヨガ連盟副理事長



## 珠数泰夫

1968年沖ヨガ入門。沖先生に師事し、1973年かたの健康会館を創設して健康自衛運動を展開。1980年の国際総合ヨガ世界大会実行委員長として活躍。日本協会会長在任中、台湾沖道瑜伽會での指導10回以上で国際交流に尽力。



## 吉川隆啓

1966年沖ヨガ道場入門し、沖先生に師事。均整法の亀井進師と野口晴哉師に学び、均整ヨガ・ユイの会を主宰。均整法、野口整体の身体調整法と日本の古典的身体観を研究し、独自の沖ヨガを探求して新しい身体文化の構築を目指す。国際総合ヨガ協会副理事長兼事務局長・関西連合会世話人代表。



## 国清拓史

1967年沖ヨガ道場入門。内弟子として修行の後、食養の大家・大森英桜師に師事して食養法を習得し、独自の半断食法を開発して世界各地で5000人以上に指導。現在、三島沖ヨガ修道場にて半断食セミナーを定期的開催。著書「ウイルスは恐くない」



## 水野健二

1978年沖ヨガ入門。同年より朝日カルチャーで指導開始。1987年水野ヨガ学院設立し、指導者養成に努め、強豪高校野球部でヨガ指導。1979年「北海道沖ヨガ連合会」設立に参画。(社)北海道治療師会の治療師認定。国際総合ヨガ協会副理事長・北海道連合会世話人代表。



## 鳥井海仙

1971年沖ヨガ入門。1974年、トリョーヨガスクールの設立。現在、ヨガアカデミー静岡を主宰して個性美学によるヨガ美療で指導者養成に努める。中部連合会世話人副代表



## 三好 暁

1970年、佐保田鶴治先生に師事。1976年、沖ヨガ入門、沖正弘導師に師事し、シャカのヨガを追究。1980年、沖ヨガ道場を出て教室指導。『ヨーガスートラ』や『ハタヨーガプラディピカ』、『ゲラランダサンヒター』などを研究。国際総合ヨガ協会理事・東日本連合会事務局長



## 西村和子

1972年沖ヨガ入門。1975年西村ヨガ美健を設立。2001年にNPO法人ライフコーポレーショングローバルを設立して社会貢献を目指し、2002年に冥想道場イヤシロ地和らぎ健康センター設立。断食合宿を中心に赤ちゃんヨガ・子供ヨガに尽力



## 北山佐和子

1971年、沖ヨガ道場入門。1987年、ブライフマンYOGAセンターを設立し、妊娠・出産・育児を通じて女性の生命力を引き出す指導や筋ジス・整体士などへの個人指導。著書に「ヨガの気持ちで自然流育児」、「恋する女神となるヨガ」。国際総合ヨガ協会理事・中部連合会世話人代表



## 木村周平

1970年沖ヨガ入門。大阪音大卒業後、ミュージックヨガを主宰。現在、TLD(トータルライフデザイン)を主宰し、幅広い分野にわたる各種セミナーを開催。声楽、ポピュラーソングなどの歌唱指導やヴォイストレーナーとヨガ指導。



## 松橋 明

1972年、沖ヨガ入門、沖正弘師を師事。長野市にてヨガ同好会を創設。りんご園経営し、長野自然ヨガ研究会を主宰して八光流柔術・スキー・空手・野口体操等を履修して総合ヨガを実践指導。日本免疫病治療研究会で免疫学を研究。東日本連合会世話人



## 向井昭子

1981年沖ヨガ入門し、沖正弘師を師事し、ヨガ指導開始。1982年青森でヨガクラブ主宰し、青森沖ヨガの拠点となる。自然食研究を玄米弁当屋の経営で生活実践。1985年、東北連合会設立に参画。6月に青森支部を発足し、総合ヨガの普及と後進育成を図る。青森支部世話人代表



## 加藤眞智子

1973年大槻ヨガ。大槻高広師、沖正弘師、川上光正師に師事。1975年より4年間バンコクにてヨガ指導。帰国後、加藤ヨガ主宰。日本ヨガ連盟理事 ADL対応型高齢者体操研究会事務局長。



## 山田 晃

1976年沖ヨガ入門。1977年新潟ヨガクラブ創設し、趣味のマラソンとともに「人生を楽しくともにヨガを学びあおう」をモットーに沖ヨガの実践普及運動を展開。東日本連合会世話人

☆お問合せ・申込みは、下記までご連絡ください。

**NPO法人国際総合ヨガ協会事務局**

〒613-0902 京都市伏見区淀水垂町330-14  
TEL: 075-631-4631 FAX: 075-631-1810  
メールアドレス: kyoukai@sougouyoga.com  
郵便振替口座番号: 00980-6-4151



## 佐野由恵

1969年、土井ひろ子先生に師事。1985年から静岡にて小川梅代先生の下でヨガ指導。東京に移転し、スポーツクラブ・公民館、産婦人科で赤ちゃんからお年寄りまで幅広く指導。フリーダムヨガ主宰。東日本連合会世話人。東日本連合会に女性のヨガの会「マザーツリーの会」を池田蓮歩氏らと発起。

10/23~10/26

## NPO法人国際総合ヨガ協会 第2回合宿研修会 日程表

月 日	時 間	参加形態	担 当 講 師	講 座 名 *A:2F会場 *B:1F会場(選択講座)
23日 (金)	PM1:00~	受付開始		AM11:00~関西連合会世話人会
	PM2:00~	開 会 式		
	PM2:30~ PM4:00	A	鳥 井 海 仙	しなやかに生きる80年・沖導師の追憶&シツナイイ'ヨガ
		B	北 山 佐 和 子	呼吸法による心のエネルギーの自在統御法
	PM4:30~ PM6:00	(全 体)	土 生 川 正 道	空海が説く瑜伽の心
	PM6:15~	夕 食		PM9:30~世話人会
	PM7:30~ PM9:00	(全 体)	珠 数 泰 夫	心・身・生活のゆがみ・かたよりを固定化させない
24日 (土)	AM6:00	起 床		
	AM6:30~ AM7:00	A	本 堂 礼 拝	(AM6:00~)
		B	読 経	
	AM7:00~ AM8:00	A	台 湾 ヨ ガ	台湾沖道ヨガ伸展修正体操1
		B	台 湾 ヨ ガ	台湾沖道ヨガ伸展修正体操2
	AM8:00~	朝 食		
	AM9:00~ AM10:30	A	松 橋 明	丹田力(安定力)と免疫力を高めるヨガ指導法
		B	加 藤 眞 知 子	長く充実した人生を歩むヨガ指導者のための体調管理法
	AM11:00~ PM0:00	A	ハ ー ド 強 化 法	担当(吉川、河内、竹中、石岡)
		B	ソ フ ト 強 化 法	担当(助定、佐々木、杉本、松村)
	PM0:15~	昼 食		
	PM2:00~ PM3:30	A	三 好 暁	シャカが説いたヨガによる心の修正行法
		B	佐 野 由 恵	女性特有のストレスを改善する生活法
PM4:00~ PM5:30	(全 体)	国 清 拓 史	無塩食半断食のすすめ	
PM6:00~	夕 食			
PM7:30~ PM9:00	A	台 湾 ヨ ガ	台湾沖道ヨガ伸展修正体操3	
	B	総 会	正会員	
			第1回定期総会 PM9:30まで	
25日 (日)	AM5:30	起 床		
	AM6:00~ AM8:00	A	奥 の 院 参 拝	
		B	水 行	(希望者)
	AM8:00~	朝 食		
	AM9:00~ AM10:30	A	吉 川 隆 啓	身体の自然性を高める身体観と動作術
		B	水 野 健 二	身構え・気構え・心構え
	AM10:45~ PM0:15	(全 体)	松 川 和 子	一日一生・心身一如の積極生活を生きる
	PM0:30~	昼 食		記念写真(庭園)
	PM2:00~ PM3:30	A	山 田 晃	ストレス社会を強く生き抜く知恵・生活編
		B	西 村 和 子	家庭における人間教育
PM4:00~ PM5:30	(全 体)	江 麗 光	心身五調でサリを得る	
PM6:15~	夕 食			
PM7:30~ PM9:30	交 流 会		親睦交流会	
26日 (月)	AM6:00	起 床		
	AM6:30~ AM7:00	A	本 堂 礼 拝	(AM6:00~)
		B	読 経	
	AM7:00~ AM8:00	A	台 湾 ヨ ガ	台湾沖道ヨガ伸展修正体操4
		B	台 湾 ヨ ガ	台湾沖道ヨガ伸展修正体操5
	AM8:00~	朝 食		
	AM9:00~ AM10:30	A	向 井 昭 子	レクレーションヨガ&簡易ほぐしヨガ
		B	木 村 周 平	沖ヨガ発声体操の意味
	AM10:45~ PM0:15	(全 体)	龍 村 修	弘法大師のヨガと沖正弘先生の思想
	PM0:30~	昼 食		
	PM1:15~	閉 会 式		修了証授与式・体験発表
PM2:00	解 散			

※台湾沖道瑜伽會参加者の選択講座は「A講座」を受講されます。