

# 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)

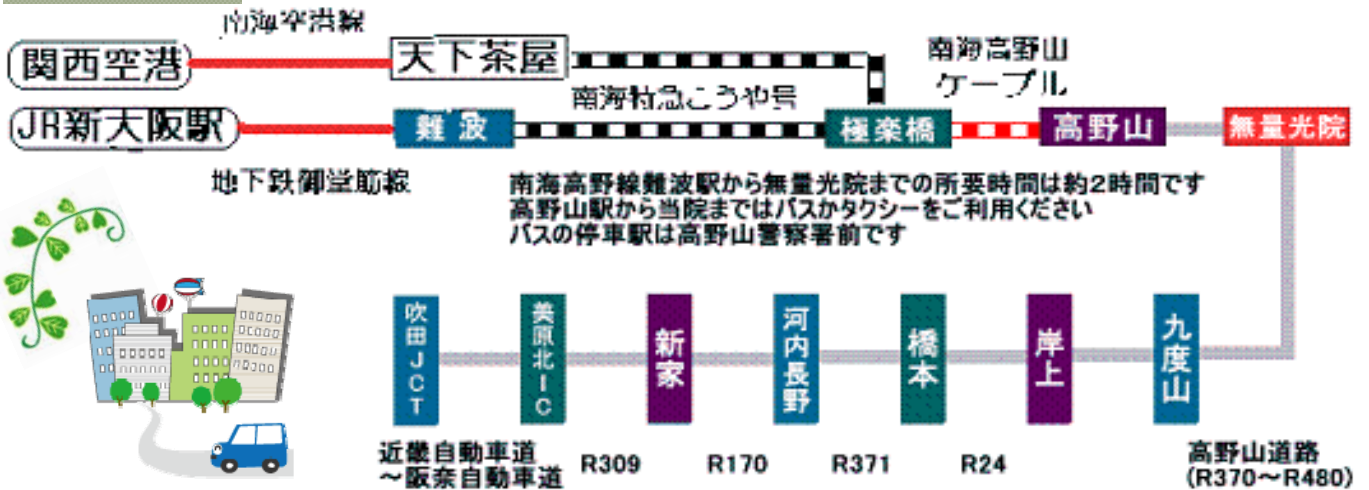


**江 麗光先生**  
(台湾冲道瑜伽會理事長)  
台湾冲道瑜伽會理事長(2期)。台湾での冲道瑜伽の創設期からの指導者。ヨガ歴 30 年有余年。



**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トン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&シツナイフ'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 of 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。