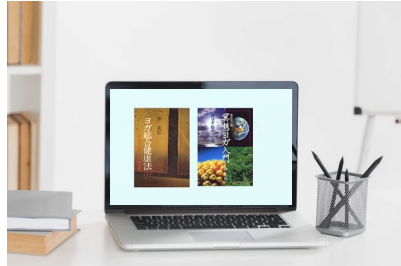


沖ヨガオンライン読書会 ZOOM使用

沖正弘先生の著書の読書会を行います！
絶版になってしまっている貴重な書籍を読むことができる機会です。ZOOMアプリを使用して、自宅で気軽にご参加できます。



- ・初回無料参加可能お試し参加可能です。
- ・途中からの参加でも大丈夫です。12月以降2021年も継続して行います。
- ・時間に参加できない方には録画をご覧ください。

開催方法：オンライン講座(zoomを使用)

参加寄付金：一口500円 7回割引 3,000円 12回割引 5,000円

1回ごとにお振込いただきますと、割高ですのでまとめてご寄贈いただけます。

参加条件：参加者は、必ず各回に該当するページを読んでおくこと。

テキスト配布方法：PDFデータでお送りいたします。

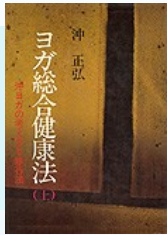
申込&問合せ先 **NPO沖ヨガ協会事務局** Zoomの使用方法等もお問い合わせください。

MAIL:kyoukai@okiyoga.com TEL:03-6908-5613

水曜読書会 講師：龍村修

開催日：隔週 原則は1週目と3週目 水曜日夜8時～9時 (丸数字は週数)

第1期使用図書：沖正弘著「ヨガ総合健康法」(昭和51年刊、地産出版) 現在絶版



1	7月15日③	P1-8, P25-38	前書き、第1章ヨガは真実探求の道 1.事実こそ真実である
2	8月5日①	P39-56	第1章 2.ヨガは総合的、全体的である/3.自然生活/ 4.尊い長生きをしよう
3	8月19日③	P57-88	第2章 体操健康法1.生命の働きに協力するヨガ行法/ 2.動禅行法としての体操行法/3.動禅のコツ/ 4.自己発見法則自己改造法/5.動禅の効果
4	9月2日①	P83- 112	第2章 6.健康力増進の方法/7.病人と運動

以降予定：9月16日③、10月7日①/21日③、11月4日①/18日③、12月2日①/ 16日③

金曜読書会 講師：北山佐和子

開催日：隔週 原則は2週目と4週目 金曜日夜7時～8時 (丸数字は週数)

第1期使用図書：沖正弘著「冥想ヨガ入門」(平成17年刊、日貿出版社) 現在絶版



1	7月17日③	P103-107	2-5 第四段階 (1)宇宙から人間が取り入れるもの
2	7月31日⑤	P107-119	2-5-(2)正食道
3	8月21日③	P119-136	2-5-(3)道場での食生活
4	8月28日④	P136-143	2-5-(4)断食断心して自分の身体を知れ
5	9月18日③	P143-147	2-5-(5)断食の生理的影響
6	9月25日④	P147-161	2-5-(6)ヨガの呼吸法
7	10月16日③	P26-34	第1部2 ヨガとは修養と修行を一つにしたもの
8	10月30日⑤	P66-73	第2部1 ヨガの八段階
9	11月13日②	P73-78	2-2 第一段階 禁戒(ヤマ) 正しい心構えをつくる道
10	11月27日④	P79-82	2-3 第二段階 勸戒(ニヤマ)
11	12月4日①	P82-90	2-4 第三段階 体位法と動禅行法 (1)人間の身体はなぜ歪むのか
12	12月11日②	P91-98	2-4-(2)ヨガ体位法の特徴/丹田呼吸法をなすべし

お申込み

① 下記、インターネット申込フォームからお申込みください。

<https://bit.ly/2ZaO5W4> (右のQRコードでアクセス可)



② 下記口座に寄付金をご入金ください。

振込口座番号：ゆうちょ銀行 00980-6-4151 名義：NPO法人沖ヨガ協会

★寄付で運営していくNPO本来のあり方にするために、参加献金(寄付金)にどうかご理解、ご協力をお願い致します。年度ごとに議案書へ“寄付者ご芳名、寄付金額”を記載しております。匿名希望者は申込み記入欄「寄付金匿名」印をつけてください。

★欠席なされた場合、一旦振り込まれた参加献金はお返しすることはできませんが、次回分や、他の沖ヨガ協会の講座の参加費としてご利用していただくことができます。ご参加される際ご連絡ください。受領書は保管してください。

申込み期限：テキスト配布がありますので、講座の2日前までにお申込ください。

お申込み完了者にZOOMの登録用URLをお送りいたしますので、届き次第、ご登録ください。

ZOOMについて

- 1.お申込み完了者にZOOMの登録用URL・書籍データ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で読書会の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。

※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。