

会場・オンライン併用で開催いたします。

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
令和3年 第3回(2単位) 沖ヨガセミナー

令和3年1月17日(日) 13:00~17:00

総集編

新春 沖ヨガ十段階

沖ヨガ十段階講座の総集編の講座を行います！

人間の心と身体の自由、自然なあり方を求める道、ヨガ体得のしかたを「十段階」に分けて説明します。十段階は、ヨガを実際に行う場合の自然なプロセスで、無理無駄のない方法です。沖ヨガ哲学を深めるには必須で、世間でなされている説明では足りません。この講座では十段階全体を伏観して学びます。



ヤマ・ニヤマ (精神修養法)	もってはいけない心と、もたなければいけない心の二つを説く。説教臭いものではなく、ヨガを始めるにあたっての「心がまえ」。
アサンス (動禅行法)	体の外からの訓練のしかた。静的ポーズと動的ポーズの二つに分けられている。心がまえに対して、これは「身がまえ」。
プラナヤマ (生氣活用法)	体の中からの訓練法。呼吸法、食事法、学習法。
プラティヤハ (制感自律行法)	自分の意志で、生理的に心理的に自分をコントロールする法。
ダラーナ (統一行法)	自然はいつも、変化、調和、安定をくりかえしながらバランスをとっている。これに反すると、心と体は異常になる。心、体、生活、環境を統一して自然にする行法。丹田力と集中力
ディアナ (禅定行法)	心と体が最高に安らぐ状態を、体の放下行法で体得する。
バクティ (放下行法)	心を無にする行法。ふつうの「信仰」とは意味が違う。心の信仰行法とも呼ぶ。
サマーディ (三昧行法)	自他がひとつになり、他と最高に和合協力、生かし合う。
ブッディ (仏性啓発行法)	人や自然すべてを尊ぶ仏心をもつ。
プラサード (法悦行法)	ほんとうの喜びを心と体で観じる練習。

概要

日時：令和3年1月17日(日) 13:00~17:00 12:30 受付

単位：2単位（資格登録制度の登録者に付与されるものです）

会場：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4B

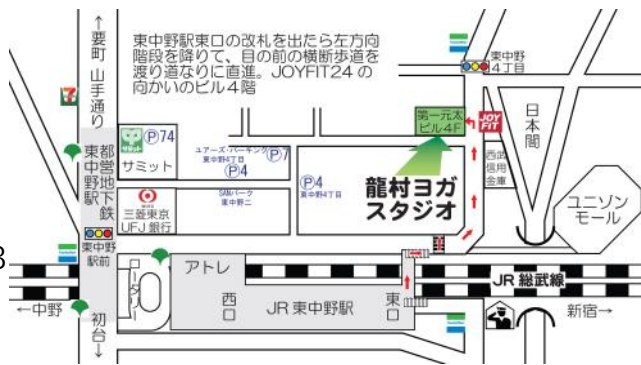
オンライン：ZOOMを使用します。

参加献金：4,000円

※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。

お持ち物：動きやすい服装、お飲み物、ヨガマット(新型コロナ対策のためできるだけお持ちください。)

定員：会場 10名(新型コロナ対策のため人数を制限して開催いたします。) / オンライン20名



お申込み

- ① 会場参加希望の方：インターネット申込フォームでお申込みください。
もしくは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。

オンライン参加の方：必ずインターネット申込フォームでお申込ください。

- ② 参加献金として1口4,000円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。

ゆうちょ銀行から：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

他銀行から：銀行名 ゆうちょ銀行 / 金融機関コード 9900 / 店番 019
預金種目 当座 / 店名 〇一九店(ゼロイチキョウ店) /
口座番号 0466085 / 名義：オキヨガ`キョウカイヒガ`シニホンレンゴ`ウカイ



<https://bit.ly/3f5a5b3>

- ★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。
- ★受領書は保管してください。
- ★ご入金後郵便局より連絡があるまで少し時間がかかりますので、1月13日以降ご入金の場合は当日受領書をご持参ください。
- ★新型コロナの影響で延期になった場合には参加献金をご返金も可能です。

申込み期限：令和3年1月15日(金)

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年度 第3回沖ヨガセミナー 1月5日(日)

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: () -