



NPO 法人沖ヨガ協会 関西沖ヨガセミナー

(第 110 回 / 令和 2 年度第 3 回 関西連合会沖ヨガセミナー)

2/21(日) PM13:00~15:00 オンライン・セミナー

講師：珠数 孝 タイトル：「メンタルケアとヨガ」

ヨガが精神保健分野でも注目されているのは、心の調律に薬ではなく身体的なアプローチが可能である点とされています。メンタルケアとヨガの関連を紐解きます。

受講費：2,500 円 (参加費支払方法は下記への振込みのみ、**2/19(金)までに入金**が確認できない場合受講できません)

講師プロフィール

珠数 孝：沖ヨガ指導者である珠数泰夫・宏子の息子として生れ、母のおかげで胎児の頃からヨガに触れて成長。サラリーマンが抱える多くの困難やストレスの緩和、解消をはかり、誰もが生き生きと働きたくなる心身づくりを目指してヨガを指導しています。



＝参加方法とお申し込み方法＝

1. オンライン参加のみで ZOOM を使用します。
2. 2/18(木)までに、メールでお申し込みしてください。

①事前に kansai@okiyoga.com まで

お名前・受講日と講師名・連絡先を明記の上、お申し込み下さい

②2/18(木)までに受講費 2,500 円をお振込み下さい

19(金)に確認できない場合は受講できませんのでご注意ください

3. お申し込みのメールが届いたら、URL を返信します。

その届いた URL をクリックして事前登録します。

事前登録をしないと受講費がお支払い済みでもセミナーに参加できない場合があります。

(当日の連絡先・木下 090-8375-1555)

NPO 法人沖ヨガ協会 関西連合会

総務：片山 憲明

連絡先：090-3624-8343

F A X：078-891-9308

E mail：kansai@okiyoga.com (変更しています)

住所 〒650-0022 神戸市中央区元町通 1-10-4
元町原田ビル 5F 片山ヨガスタジオ内

振込方法

郵便局からの振込の場合

ゆうちょ銀行 記号 14400 番号 30148281

特定非営利活動法人沖ヨガ協会関西連合会

他行からの振込の場合

ゆうちょ銀行 店番 448 普通預金 3014828

特定非営利活動法人沖ヨガ協会関西連合会

関西連合会の第 111 回セミナー (予告)

日時：4 月 18 日(日) 13:00~15:00

オンラインセミナー

講師：北山佐和子「呼吸法による心身コントロール法～呼吸と姿勢を変えて気分・感情を変化させる 15 例」

受講申込書

2021 年	月	日	沖ヨガセミナー受講申込書	令和	年	月	日
氏名	TEL			所属			
住所〒				受講講座 ()			
会員種別(正会員 賛助会員 教場会員 一般)				振込予定日と金額(月 日 円			
通信欄(紹介者名他)							