

☆主催 長野自然ヨガ研究会 ☆協賛 NPO法人沖ヨガ協会



長野自然ヨガ合宿セミナー

2019 ヨガ健康生活体験講習会



この合宿セミナーは沖ヨガ協会の協賛で開催いたします。今年は特に沖ヨガの創始者沖正弘先生の生誕100周年になります。ヨガの講習だけでなく沖ヨガの大きな交流の場にもしたいと思います。どうぞ、ヨガの講習を楽しみながら新たな出会いの機会にさせていただけたらと思います。今回は「ともに・つなぐ・ヨガの心」をテーマに、参加された方にご協力をいただき、ヨガの心を伝えてゆく講座を、ともに学びあい、縁のある方々につないでゆく合宿講習会にしたいと思います。この機会にぜひご参加ください。

テーマ「ともに・つなぐ・ヨガの心」

日時 2019年8月3日(土) PM. 1:30(受付) ~ 4日(日) PM. 2:00

* セミナー開始はPM2:00です。 * 遅れた方の受付は、林業センターで行います。

会場 野沢温泉村林業センター & ロッチまつや

宿泊「ロッチまつや」 Tel 0269-85-2082

講師 松橋明・新保榮子・坂本知忠・佐野由恵(以上NPO法人沖ヨガ協会講師) 他

※ 各講座のタイムスケジュールは主催講師松橋が当日までに構成をいたします

講座内容

- ◇沖正弘先生から学んだ私のヨガ
- ◇呼吸を知覚するプレクシャ・メティテーション
- ◇あなたにつなぎたいヨガの心
- ◇あの症状がこんなに楽になるヨガ修正法・運動法
- ◇読経呼吸法・ダンマパダに学ぶ 他

- * 内容は予定です。変更される場合があります。
- * タイムスケジュールは当日の受付にてお渡しいたします。

定員 30名 * 締切日前でも、定員になり次第切いたします。

持ち物 ヨガマット・ヨガベルト・バスタオル・洗面具など
* ヨガマットなどのレンタルが必要な方はご連絡ください

会費 長野自然ヨガ・沖ヨガ協会各会員・会友 : 12,000円
* 会員の家族・友人参加も可能です。また一般の区分はありません。

- * 宿泊料・講習費込み。8/4日の朝食(沖ヨガ式みそ汁)および昼食代を含みます。
- * 会員の家族が参加する場合は申込書に氏名を記入して下さい。

申込締切日 7月27日(土) までに長野自然ヨガ研究会に申込して下さい。

- * 申込書に氏名・住所・TEL・到着予定時間等を記入してお申込み下さい。
- * 申込はFAXしていただくか、または申込書のコピーをお送り下さい。メールの場合は内容のすべてを記入してお送り下さい。

- ※ NPO法人沖ヨガ協会会員の方は指導員コースのポイントが取得できます。(3単位)
- ※ キャンセルは8月2日(金)までにして下さい。当日のキャンセルはお受けできません。

会費は、7月30日(火)までに現金又は振込にてお支払いください。

【会費振込先】

◆ ゆうちょ銀行振替口座番号 00570-2-6246 長野自然ヨガ研究会



長野自然ヨガ合宿セミナー参加申込書

申込日 月 日

氏名			性別	男性・女性
住所	〒 ー			
区分	長野自然ヨガ会員 / 自然ヨガ関連教室会員 沖ヨガ協会会員 / 沖ヨガ関係 / 各会員友人・家族		参加費	
TEL・FAX			携帯	
到着 予定時間	時 分頃	乗車形態	・自車 ・バス ・送迎希望 ・()の車に同乗	
連絡事項 ※アレルギーな ども含む				
家族氏名 ※同伴の方の 氏名記入			※同伴の方のみそ汁以外の朝食の追加がありましたらご記入下さい。 ・ 朝食追加 大人 _____名 / 子供 _____名 ・ 子供の寝具追加 _____名 (追加は別料金です)	

* 駐車場の確保のため自家用車の方は”乗車形態”の欄の記入をしてください。

◇会場までの交通について * 特に送迎が必要な方は早めにご連絡ください

お車の方 : 豊田飯山ICよりR117経由で約30分で野沢温泉に到着します。ロッジまつやの駐車場が利用できます。
電車の方 : 新幹線・飯山線の場合はJR飯山駅より野沢温泉ライナーのバスをご利用ください。
時刻はJR飯山駅発 10:50分 / 12:30分 にご乗車いただくと約25分で野沢温泉に到着します。
帰りは、野沢温泉発14:20分→JR飯山駅着14:45分がご利用いただけます。(片道600円)



会場案内図



※ 車の方へのお願い
駐車場の狭いため、車はできるだけ
乗り合わせてお出かけ下さい。
車の乗り合わせ調整もします。

【問い合わせ・申込先】

長野自然ヨガ研究会 (松橋明) 〒389-1204 長野県上水内郡飯綱町倉井1123
電話/FAX : 026-253-6110 携帯 : 090-4745-0127 Mail : akrmatsu@janis.or.jp