



# 自然ヨガ インテグラル講座

ヨガを続けている方のスキルアップ講座がはじまります  
もっと深くヨガを学びたい方、ヨガの指導に悩む方に最適です  
ヨガ・スートラ(ヨガ根本経典)にも記されているヨガの原理が学べます  
自然ヨガのスキルを直伝により学べるインテグラル(必須の)講座です  
ヨガのアサナから冥想法まで、完全に修得して自己実現をめざしましょう

## あなたのヨガをスキルアップしよう

### 2017 自然ヨガ インテグラル講座 開催概要

毎月1回の予定で開催するヨガの総合講座。4月～翌年3月を1期として行います。  
年1回の合宿講習会(2017年は8月5日(土)～6日(日)に開催)を含みます。

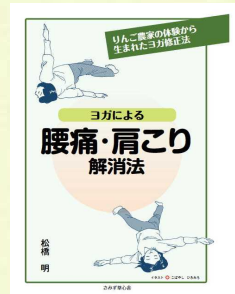
会場 : 安西レンタルスタジオ (長野市三輪荒屋1217-1 安西第1ビル1F) ※駐車場あり

講習予定 : 毎月1回(原則として第2土曜日) PM 6:00～9:00 に開催します。  
4月～翌年3月までに10回開催いたします。8月は合宿講習会を行います。  
年間予定につきましては4月第1回にお知らせいたします。

内容 : ヨガの修正法と冥想法を中心にアサナ・呼吸法・整体法 etc. を行う  
ヨガ仏教哲学・免疫学・生命形態学・人体生理学・医学・食養などを含む

会費 : 会員 1回 3,000円 (定例会休会者 4,000円)  
一般 1回 6,000円 (指導資格保持者 5,000円)

ヨガ講習テキスト



参加資格 : 2年(約200時間)以上のヨガ体験のある人、もしくは  
国内外のヨガ法人・団体に認定された指導資格を有する人

テキスト : ヨガによる腰痛・肩こり解消法(松橋明著) 他

定員 : 10名以内 (原則として毎回参加)  
※欠員がある場合は1回の参加も可能になります

- \*参加ご希望の方は参加申し込み書(別紙)を提出してください。
- \*合宿講習会を含む全講座受講の方には履修書を授与します。1回でも欠席または遅刻・早退をした方には履修書は発行いたしません。
- \*履修書が授与された方は、希望により当会資格(自然ヨガインストラクター)を取得できます。
- \*国内外のヨガ法人・団体の認定者につきましては証明できるものを提示していただきます。

## 【第1回 オリエンテーション 開催予定】

第1回はこの講座で予定している内容のほぼ全ての実習・講義を行います

日時 : 第1回 4月8日(土) PM 6:00～9:00

会場 : 安西レンタルスタジオ

会費 : 上記開催要項の金額

(申込時に現金または下記郵便振替口座に振込)

郵便振替口座 00570-2-6246 長野自然ヨガ研究会

持ち物 : ヨガマット/ヨガベルト/ヨガによる腰痛・肩こり解消法(松橋明著)

申込〆切 : 4月6日(木)まで / 定員 : 10名以内



※欠席の場合は開催日前日までに連絡してください。

◆連絡先 長野自然ヨガ研究会 松橋 明

〒389-1204 上水内郡飯綱町倉井1123 TEL・FAX : (026)253-6110

E-mail : akrmatsu@janis.or.jp / Mobile : 090-4745-0127