

名古屋第4期生募集開始

2016/8～2016/12

## ファミリーヨガ講師養成講座

沖ヨガの創始者、沖正弘導師の直弟子である石井三郎氏による、名古屋での指導者養成講座です。

「沖ヨガ」＝「生活ヨガ」と言われるように、それは、この国で生まれた、この国で暮らす人に馴染みやすいヨガのスタイルです。

マットの上で動くコトだけでなく、生活にまつわるすべてを、ヨガ的に学ぶ講座です。

これからヨガを知ってゆきたい方から、すでにヨガをお伝えしている方まで、

どなたでもご参加していただけます。

皆さまとの豊かな出会いを、心待ちにしております。

厚生労働省認可 財団法人職業技能振興会  
生活総合ヨガインストラクター資格の  
受験内容が網羅されています。

ファミリーヨガ主宰

石井三郎



# ファミリーヨガ TTC開催にあたって

この講座は、2段階にて学ぶコース設定です。

## ■入門編。

ここでは、沖ヨガの基本的な考え方、基本ポーズ、そして自分に合った食事の見つけ方など、生活にすぐ役立つ事を中心にレクチャーをします。すでに他の流派のヨガを学んでいる方も、学びの中に沖ヨガのメソッドを取り入れる事で、より暮らしに根付くヨガが理解でき、ヨガを実践する幅が広がり、学びがさらに深まるはずです。

「息」「食」「動」「想」「環境」。

ヨガは、調和とバランスです。この5つのバランスを通して、生活ヨガを学んでゆきます。

## ■応用編。

ここでは、入門編で学んだ基本ポーズの応用、それを強化法として使ったり、修正法として使ったりする、様々なバリエーションを学びます。さらに、「操体法」という、体の痛みを解消し、快適な状態へと導く手法も学びます。

体からのアプローチ、心からのアプローチ、この両側からのアプローチがあつてこそ、健全な精神が養われます。

沖ヨガは、いかに生活の中で実践し、自らのものとして得てゆかが教えの基本になっています。ひとつひとつが具体的で、抽象的なものはありません。

古典的な哲学書には書かれていない、現代の暮らしにあったスタイルのヨガを目指します。

生涯に渡って学べるヨガをお伝えしてゆきます。  
どなた様も、ぜひご参加ください。

石井三郎

合掌

日時 入門編 2016年 8/6,7 9/3,4 4日間  
応用編 2016年 10/29,30 11/19,20 12/17 5日間  
全日 各10:00~18:00

場所 名古屋市内にて

講師 石井三郎&ファミリーヨガ講師陣

修了証 入門編:入門編修了証を発行します  
応用編:応用編修了証を発行します。  
両講座修了者には、ヨガアソシエーション修了証を発行します。さらに、ファミリーヨガ主宰の半断食食宿に参加にて、ファミリーヨガ履修証を発行。  
**財団法人職業技能振興会 監修**  
**生活総合ヨガインストラクター 試験受験資格付与**

受講料 入門編 108,000円(税込)

応用編 129,000円(税込)

テキスト4,875円

持ち物 ヨガウェア、ヨガマット、タオル、筆記用具

生活ヨガを実践したい方。

ヨガ指導員を目指されている方。

ヨガ指導員を職業にされている方。

お申込・詳細については

[www.yoga-association.net](http://www.yoga-association.net)

ヨガアソシエーション

検索

主催:Yoga Association Nagoya