

2020 年度グローバルファミリーヨガ主催講座
ステップアップセミナーIN 東京

2021 年 2 月 23 日 (火・祝)

① 10:00~12:00

「心と身体のメンテナンス」

【講師変更：石井久恵】

(生活総合ヨガインストラクターグローバルファミリーヨガ代表)



長年、沖ヨガを指導させていただいてきた経験を、心と身体の健康をお伝えさせて頂きたいと思います

② 13:00~15:00

「こころのヨガ・楽な修正法」

【講師：石井三郎】

プロフィール：昭和 19 年生まれ。

- ・ 50 年前から禅、念仏、催眠、断食、操体法、ハタヨガ等を探求する。
- ・ 昭和 52 年夫婦で沖ヨガ道場入門
- ・ 東京神田にファミリーヨガスクールを創設。教室 合宿 断食指導とも 40 年。
- ・ 国内はもとより台湾、ブラジル、オーストラリア、米国等海外での指導も多くネットワークが形成されている。

心と身体をヨガで修正して、楽にしていきましょう。

- ・ 会場：ファミリーヨガ (東京都千代田区紺野町 20)
- ・ 受講料 1 講座のみ 4,500 円、2 講座セット 8,000 円 (教室受講)
- ・ オンライン受講 1 講座のみ 4,000 円、2 講座セット 7,000 円
- ◆◆【生活総合ヨガインストラクター資格をお持ちの方】◆◆
- 1 講座 4,000 円、2 講座セット 7,000 円 (教室受講)
- ・ オンライン受講 1 講座 3,500 円、2 講座セット 6,000 円
- ・ 申込締切：2021 年 2 月 20 日 (土)

■お振込み先：みずほ銀行 神田駅前支店 (普通) 2340775 一般社団法人グローバルファミリーヨガ

★ お申込み、お問い合わせ ★

主催：一般社団法人 グローバルファミリーヨガ

TEL：03-3254-7291 (担当：モリヤス)

<http://seikatsu-yoga.com>