

第9回 群馬ヨガ連盟 総会並びに研修会のお知らせ

皆様、2019年、いかがおすごしでしょうか。早や1月もすぎ2月へ。
そして来る3月3日（桃の節句）標記 総会&研修会を開催いたします。

(1) 日時：2019年 3月3日(日曜日)

場所：高崎市総合福祉センター（通称たまごホール）体育室

高崎市末広町115-1 TEL (027-370-8822)

(2) 当日の流れ (A) 研修会

9:20～	受付
10:00～12:00	第1講座
12:00～13:00	昼食（各自用意のこと）
13:00～15:00	第2講座
15:00～15:15	トイレ休憩 & アンケート記入タイム
15:15～16:00	Q&A お茶タイム

研修会閉会あいさつ

講師お見送り

(B) 総会 (群馬ヨガ連盟会員のみ)

16:15～17:00 研修会終了後、総会

18:00～ 総会終了後、懇親会へ（会場・ココス高崎店・移動へ）

(3) <研修会のテーマ>と担当の講師ご紹介

「神話」から学ぶ

和らぎヨガ

日本神話から宇宙法則や生き方を学ぶことができます。古事記より古い文献とされる『ホツマツタエ』に「結い^{むす}和す」という言葉があります。「結い」とは良い方へ糸で結ぶ。つなぐ、つながりという意味です。ヨガも「結ぶ」という意味。まさしく「ヨガ」そのものが日本古来からあったのです。

ここ数年、統一体、統一心、調和息の三密が自然と行うことができるヨガに氣付き、それを和らぎヨガとしてまとめ上げました。それを日本のヨガとして皆さんと共に学びたいと存じます。

これから大きな変革が始まります。心と呼吸 見えないものが主になって、目に見える肉体を動かしていく時代に移ります。魂を芯から輝かせるための、心と身体と魂の姿勢作りと呼吸法を学びます。

日本和らぎヨガ連 代表
西村 和子



西村和子ヨガ美健の会 代表

NPO法人 沖ヨガ協会 講師

1941年 大阪船場生まれ。大阪府立女子大学(現 大阪府立大学)卒業。

1975年 肩こり、便秘、低血圧、腰痛、坐骨神経痛、不整脈などの異常を故 沖正弘師の指導により克服し、インドにてアイアンガー師の教えを受け、ヨガ道に入る。インドにて4回修行。

1979年 「西村和子ヨガ美健の会」設立。

2002年 こころとからだの癒しの場として「和らぎ健康センター」設立。

日本国内および海外での指導、断食指導(20回以上、延べ300日以上)の断食実践)、指導者養成、子育て講座や講演活動を行い、高い評価を受けている。生命力強化・赤ちゃん・顔ヨガ指導に定評がある。

神話から紐解いた日本人の生き方・精神及び独自のヨガ・氣功を「和らぎヨガ」としてまとめあげる。

著書に「ヨガ、20年この道に魅せられて」「心の響き」「笑顔・笑声・笑心」「顔ヨガ」「体と心と魂の癒し」「いのちの教育」西村ヨガオリジナルDVD「柔軟編」「冥想編」「基本ポーズ編」「赤ちゃんヨガ」「子供ヨガ」CDシリーズ「ポールヨガ」などがある。

(4) 講座内容

一部 (午前の部) 「天地創造 國生み・神生み神話」

ターダアサナと基本の動き、
和らぎ呼吸・ひふみ呼吸。
脳の活性化と新しいチャクラ (横隔膜・胸腺・ピンズー・松果体)
の開放の仕方。
聖音アオウム

二部 (午後の部) 「神去り、禊神話、天の岩戸神話」

浄化体操、浄化呼吸法 (ひふみ呼吸、バストゥリカ)、
笑いの呼吸、
太陽礼拝体操 (スーリアナマスカール)、
月礼拝体操 (チャンドラナマスカール)
股関節の解放とクンダリーニ

西村和子先生は、沖ヨガの道をぶれる事なく歩まれています。

女性の思いや自然「神ながらの道」との調和を「和らぎヨガ」に託し、

男性的な沖ヨガに新たな慈愛の光で読み解く「ヨガの道」を立ち上げられました。

後進の育成を通し、人に社会に「伝える」その情熱は人一倍の方です。

こんな大切に貴重な機会をゴミにしないで!! 御参加お待ちしております。

(5) 持ち物

テニスボール (当日販売あり、一個150円)

ヨガマット

昼食持参

(6) 申し込み要項

①参加費 3,000円 (会員特典付き、講師の著書)

②申し込み締め切り 2月20日 参加費とともに直接教室の先生へ

③会員の方で、総会欠席者は下記の「委任状」を記入、押印の上
郵送もしくは直接先生へ提出してください。

ホームページ御覧の方は、事務方木暮宛へ下記の申込書を印刷の上、記入して郵送してください。

木暮富美子 (〒371-0032 前橋市若宮町4-8-20)

または、申込フォームからお願いします。(参加費は当日)

第9回群馬ヨガ連盟研修会

参加申込書&領収書

領収書

お名前 _____ 様

2019年 月 日 研修会参加費として

3,000円 を受け取りました。

群馬ヨガ連盟 印

キリトリ

第9回群馬ヨガ連盟研修会申込書

氏名 _____ 住所 〒 _____

携帯番号 _____

キリトリ

委任状

群馬ヨガ連盟殿

私は、平成31年度群馬ヨガ連盟総会の議事、議案に関する一切の権限を議長に委任します。

平成31年 月 日 群馬ヨガ連盟会員 氏名 _____ 印