

# 第15回総会 ご案内

2023年1月29日(日)

日本総合ヨガ普及協会におきまして、第15回総会を下記要項で開催いたしますので  
ご案内申し上げます。

## 午前の部「第15回総会」(11:00~12:00)

- 日時 2023年1月29日(日) 11:00~12:00
- 会場 大阪国際会議場(グランキューブ大阪) 大阪市北区中之島5-3-51 <https://www.gco.co.jp/>  
12階1202号室(リーガロイヤルホテル西隣)  
JR「大阪駅」西側高架下から、リーガロイヤルホテル行きの「無料シャトルバス」有り
- 対象 日本総合ヨガ普及協会会員
- 議案 「2022年度事業報告」「2023年度活動予定」

## 午前の部 (13:00~16:30)

### 「北山佐和子先生セミナー」と「会員活動報告」

#### 【北山佐和子先生セミナー】(13:10~16:30/途中休憩あり)

講座テーマ：自分の思う通りに身構え、各呼吸法の変化応用で即座に感情コントロール

#### ●講師プロフィール

大学1年の夏休み、沖ヨガ道場に入門し半世紀、沖ヨガ御縁は52年。アシュラム自宅ログハウスでの沖ヨガ式プチ断食合宿(3月10月)。プライベートヨガレッスン(実業家、妊婦、産後、事故術後後遺症などカウンセリグヨガ90分)。精神科病院内ヨガ有償ボランティア8年継続中。

ヨガディCHUBU実行委員長。ブラーフマンヨガセンター主宰。NPO沖ヨガ協会理事。

妊娠前に沖ヨガ式断食。出産前夜まで沖ヨガ指導、翌日に助産院にて呼吸法で自然出産。桶谷式で一歳半まで完全母乳の産後体験。

著書に「ヨガの気持ちで自然流育児」農文協出版(ロングセラー)「恋する女神になるヨガ」日貿出版「呼吸修正体操上・下」日貿出版「妊活ファミリー沖ヨガ」電子書籍メディカル出版



#### ●講座内容

どうにもならないような負の感情に気づき、切り替えるために必要な方法として「極意呼吸法+沖ヨガ修正行法+脱力ゆる応用各要素」で、具体例をあげ精神状態をプラスに変換していく。沖ヨガ道場の仮想体験などを体感実感する講座です。

#### 【会員活動報告】(13:00~13:10/予定)

指導師佐久間麻里「小学校でのヨガ体験授業企画書発表」

- 定員/80名 ●受講料/会員 無料 一般 3,000円
- 持参品/ヨガマット、ヨガブロック(お持ちの方は持参してください)、軽昼食、筆記用具

#### 申込み

総会、セミナーとも事前お申込みをお願いします(締切:2023年1月20日)

午前の総会から参加される方は「総会参加」と明記をお願いします。※会場設営準備のため

会員は各理事の先生へメールまたは電話にて、一般の方は下記の本部事務局メール宛にお申込みください

【振込み先】りそな銀行 神戸支店(601) 普通0191549 日本総合ヨガ普及協会