

2017年 11月5日 群馬ヨガ連盟「本庄」研修会のお知らせ

(1) 皆様残暑厳しい日々ですが、如何お過ごしですか？恒例の研修会の要項、

以下のように決まりました。

1、日時：11月5日 第1日曜日 9時開場（カギ開け）～16時閉会

申し込み期限：10月25日 参加費：3000円（教室の先生へ直接）

*会員へは特典付き。先生の著書を進呈します。（1500円相当）

*駐車場、台数（14台）に限りあり。乗り合わせで御願いたします。

2、当日の流れ

・9時20分受付、9時50分開始 ご挨拶、講師紹介

・講座Ⅰ実習（10:00～12:00）

昼食（12:00～13:00）*各自用意

・講座Ⅱ講義（13:00～13:50） トイレ休憩等

・講座Ⅲ実習（14:00～15時30）

お茶タイム Q&A（15:30～16:00）

3、終了後 会場掃除、片付け等～ お手伝い出来る方宜しく御願いたします。

4、<懇親会> 先生を囲んで、近くでお茶タイム如何ですか？（希望者）

(2) 《ヨガ歴47年 沖ヨガ カリスマ指導者 本庄の地へ ようこそ》

1、今回の特別講師ご紹介いたします。

別紙のプロフィールにありますように、18歳よりヨガを学び沖ヨガの指導者として47年。世界での活躍含め、今まさに時めく存在です。沖ヨガの普及にかけた情熱は彼女のこれまでの人生を支え、これからもそのぶれない歩みが一層後進への勇気と光を与えるものとなりましょう。北山佐和子先生です。

2、テーマの事



「目からうろこのからだのお悩み解消法」

副題～体癖と沖ヨガ修正法～

（お話タイムあり）

そして、そして「椅子シルシ」！！

えっ！椅子でシルシアサナ（頭で立つポーズ）

ができちゃうの？ そうなんです！



(3) 今回の企画、来なければ損そん、盛りだくさんですよ。

どうぞお友達にもお声を掛けお出掛け下さいますように。

会場も重要文化財に指定された場所です。れんが倉庫のひんやりとした清浄な
空気が会場を優しく包んでいます。とても落ち着く空間です。

(4) <ご参加の方へ、用意するもの>

バスタオル2枚、ヨガマット、お持ちの方は薄手の毛布

* 会場へのアクセス

1、正式名称 旧本庄商業銀行煉瓦倉庫
TEL0495-71-6685

2、所在地 埼玉県本庄市銀座1-5-16

3、アクセス方法 : JR高崎線本庄駅北口下車 徒歩15分中仙道沿い

: 関越自動車本庄児玉 インターチェンジ 本庄市街地方面より車で7分



皆様のご参加をお待ちしています!

群馬ヨガ連盟 スタッフ一同

参加申込書&領収書

領収書 お名前 _____ 様

2017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 _____

申込書

氏名 _____ 住所 〒 _____

携帯番号 _____