ヨーガ禅オンライン講座のご案内

配信期間を延長しました

配信日程 ： 2023年 6月、9月、11月、1月（’24年） （各講座約１時間 30 分）
受講料 ： 会　員 3, 000円
非会員 5, 000円（同時入会の方は3, 000円）
★オンデマンド配信です。
（配信期間中であれば、お好きな時間に何度でもご視聴していただけます）

※Zoom アプリはダウンロードする必要がありませんので、お気軽にご覧いただけます。

	配信期間	内　容	担当
Ⅰ	**6月** 15 日(木)～30 日(金)	簡易体操、体側を伸ばす体位、チャクラの体位へのいざない、ヨーガ・ムドラーなど	萬里小路和美
Ⅱ	**9月** 15 日(金)～30 日(土)	手の基本体操、マリーチの体位、 亀の体位、スィートカーリーなど	武田真弓
Ⅲ	**11 月** 15 日(水)～30 日(木)	足の基本体操、マタを開く体位、壮美な体位、クンバカ呼吸法など	野﨑雅代
Ⅳ	**1月** ’24 年 15 日(月)～30 日(火)	脚に顔をつける体位、半蓮華坐でねじる体位、舟の体位、太陽礼拝、ウジャーイーなど	濱川香雅里

・オンライン講座のお申し込みは、ホームページからが便利です。
・メール、Fax(書き間違いにご注意ください)でも受付いたします。
　＊**お名前・メールアドレス・電話番号**が**必須**となります。
・詳しくはホームページをご覧ください。

ご入会案内

年会費 5,000 円:正会員

★会員特典

＊機関誌『ヨーガ禅 道友』を年 2 回会員に配布します。
＊道友会主催の研修会等に会員割引費用にて参加できます。
＊オンライン講座・夏期特別研修会を受講することができます。
＊本会の教師認定試験を受けることができます。
（5年以上継続して会員であることなど、一定の受験資格が必要です）

ご入会・講座等のお申し込み・お問い合わせ先

日本ヨーガ禅道友会
Tel:075-748-7722　　Fax:075-748-7721
E-mail:jimukyoku@yogazen-doyu.com
ホームページ:https://www.yogazen-doyu.com