

大人気セミナー

「生き方としてのヨガ」

龍村修先生

薬日本堂 中醫師 吳 晨輝先生と行く

ワンデイセミナー
「生き方としてのヨガ」
ご受講者、その他のヨガ
経験者、ヨガ未経験者、
どなたでもご参加
いただけます

3泊4日

2012年 12月7日(金)出発

2都市
【台北・台南】

第三回

台湾 沖道ヨガ研修 & 精進料理 の旅

旅のポイント

ヨガを通じての国際交流 & 菜食で楽しく美味しく心身をクリアに。
講義もあって、学びの時間も充実！

● ヨガ(生活ヨガ)

- 「生き方としてのヨガ」龍村修先生によるヨガ指導・台湾での時間を先生と共有
- 台湾沖道ヨガ会の先生によるヨガ指導(世界の沖道ヨガ指導者の中でもトップクラスの先生方です。)
- 「ヨガとは生き方そのもの」を実践する台湾沖道ヨガ会 指導者・受講生と、ヨガを通じて国際交流

● 精進料理・台湾ヨギー的食事

レストランでの菜食料理や、現地の方に人気のテイクアウト朝食やランチ、現地レストランシェフによる料理講習や、ヨガ的食事講義など盛りだくさん！

● 「台湾の京都」台南を歩く

台南は、台湾で一番早く開発された場所です。台湾最古の孔子廟や史跡などを見学。呉先生による、思想や政治の歴史の講義もあるので、知識欲も満足、充実。

● 漢方処方選定アドバイス

漢方薬店でお買い物体験(事前に細かく記入した症状をもとにした、中醫師・呉先生によるお勧めの処方や食材のアドバイス付)

● 慈湖、故宮博物院観光、夜市散策、フリータイムつき

蒋介石の墓のある、美しい慈湖(上・大写真)、何度行っても足りないボリュームの故宮博物院、楽しい夜市散策、さらに台北でのフリータイムもあるから、お好きな体験も可能！



龍村修 先生

龍村ヨガ研究所所長、国際総合生活ヨガ研修会主宰、国際総合ヨガ日本協会会長、NPO法人日本ヨガ連盟副理事長。

1948年、兵庫県生まれ。早稲田大学文学部卒業。73年、求道ヨガの世界の権威沖正弘講師に入門。以後、内弟子幹部として活躍。85年専断死後、沖ヨガ道場長を経て、94年、独立して龍村ヨガ研究所を設立。また、スペース・ガイアシンフォニーを開設し、ホリスティック・ヘルスの指導者を養成中。ヨガ・氣功など東洋の奥知を活用し、生命の声、毎なる地球の声が聴ける心身づくりを磨き続けている。国内外で広く活躍中。



吳 晨輝 先生<中醫師>

1963年中国北京生まれ、北京中医药大学中医学部卒業後中国中医学研究院付属中醫師になり、中国中医学研究付属病院にて、内科、婦科医として臨床を経験。その後来日、薬日本堂学園部で漢方指針員の養成に参加。現在薬日本堂漢方スクールで専任講師として活躍中。

お勧め本

旅の前に...



『生き方としてのヨガ』
龍村修先生
¥1,995 税込



『実践ヨガ入門』
沖正弘先生
¥1,575 税込



『実践沖道ヨガ』
沖正弘先生
1,575 税込

台湾講師



張 延真 先生



江 雲光 先生



蔣 秋玉 先生

ベジタリアンでなくても満足できるバラエティ溢れる料理が嬉しい♪
「世界一の素食(菜食)天国！」で心と身体に栄養を!!

心と身体を作っている素は食べ物。だからまずは菜食中心のキレイな食事を!この研修旅行では、その土台のもとに、心身の健康を保つための「生活ヨガ」を学んでいきます。心の持ち方、身体の使い方、物事の捉え方、呼吸の仕方etc. 全ての生活はヨガです。

生命が喜ぶ生き方を探っていきましょう!

龍村先生の師匠、神正弘先生(1921-1985)が創始した、神道ヨガは世界各地で実施されています。中でも、台湾の神道ヨガ会には、「生き方としてのヨガ=生活ヨガ」が身に付いた「神道ヨギー」が多く、そのホスピタリティーには心が洗われ、触発される点が多々あり、元気さをも分けてもらえます。正に「生活全てがヨガ」を実感できます。その根底に流れる東洋の精神文化を見直すチャンスにもなります!

食事ヨガの一部。心身を快適で、バランスの取れた状態に保つためには、食事の摂り方は重要な要素です。異国「菜食天国・台湾」で、魅力あふれる菜食料理を食べて学んで、ヨガの講義や、冥想、呼吸法などの実習を通して、カラダの声、心の声をしっかり聞く。ヨガの本質「生命が輝く生き方」のヒントがきっと掴めるはずですよ。

日程表 2012年 第三回 台湾神道ヨガ研修&精進料理の旅 台北・台南 (エアー航空、又はチャイナエアラインエコノミークラス利用予定)

	月日(曜)	都市名	交通機関	日 程	食 事
1	12月7日(金)	成田空港発 桃園空港着 台南	タクシー又は貸切バス	午前: 成田発、航空機にて台北へ 昼: 桃園空港着後、南桃園沖道壇へ移動 午後: 龍村先生・頼先生のヨガクラス受講 夕刻: 新幹線で台南へ移動 <台南泊>	朝) × 昼) 機内 夕) ○
2	12月8日(土)	台南 台北	台湾新幹線 タクシー	朝: 朝ヨガ後、ホテルにて朝食 午前: 台南観光 午後: 台湾新幹線にて台北へ。漢方薬局へご案内 夕刻: 台北沖道壇にて理事長・張先生のお話 龍村先生のクラス受講(台湾ヨギーと合同クラス) 夜: 台湾神道ヨガ会の先生方と食事会 <台北泊>	朝) ○ 昼) ○ 夕) ○
3	12月9日(日)	台北 中壢 (桃園)	タクシー又は貸切バス 公共交通機関 徒歩	朝: 龍村先生の朝ヨガ ホテルにて朝食 午前: 故宮博物院を見学 午後: 台北市内に異なりフリータイム(ご希望の方を茶館にご案内) 夕刻: 桃園へ移動 素食レストランにて食事と講義 夜: 南桃園道壇にて江先生クラス(食事法、冥想、ヨガライブ) 受講後ご希望の方のみ夜市へご案内 <中壢泊>	朝) ○ 昼) ○ 夕) ○
4	12月10日(月)	中壢 (桃園) 桃園空港発 成田空港着	タクシー又は貸切バス	朝: 龍村先生・頼先生と朝ヨガ 道壇にて朝食後 午前: 慈湖、石門水庫などを観光 午後: 航空機にて帰国の途へ 夕刻: 成田着、入国通関後、解散	朝) ○ 昼) 機内 夕) ×

※ 上記日程は現地交通事情等により変更となる場合がございます。

※ 時間帯のめやす 早朝/04:01~06:00 朝 /06:01~08:00 午前/08:01~11:00 昼 /11:01~13:00
午後/13:01~16:00 夕刻/16:01~19:00 夜 /19:01~23:00 深夜/23:01~04:00

※ お一人様部屋ご利用の場合は、15,000円の追加料金が発生いたします。

● お申込締切日 2012年11月7日(水)

● 募集人数 15名 ※ 最少催行人数8名

● 旅行代金 158,000円 ※ 別途費用 成田空港施設使用料¥2,540、および台湾空港税、航空保険料、燃油付加税
(消費税込)

● お問合せ先

クスリ ニホンドウ

薬日本堂漢方スクール

担当: 小山田園枝

TEL 03-3280-2005 10:00~19:00

E-mail: kampo_school@nihondo.co.jp

東京都港区高輪3-25-29 ニホンドウ漢方ミュージアム内

● お申込み先

株式会社大陸旅遊 担当: 大塚 辰徳

TEL 03-3376-2511 FAX 03-3376-5280

http://www.tairikyuyou.co.jp

〒160-0023 東京都新宿区西新宿5-3-6 第二ダイヤモンドビル 2階
営業時間: 平日9:00~18:00 土曜9:00~13:00 日曜・祝祭日は休業