

2020年令和2年 盛夏～沖ヨガの真髓を学ぶ合宿
OKI-DO Integrated Living YOGA for Body, Mind, Spirit

関東 沖道 YOGA 合宿

2020年8月28日(金)12時半 現地 集合～30日(日)14時 現地 解散



本来ヨガは師匠から弟子へと
修行・修養・修業と生活全体で伝えました。
本道は内弟子にのみ継がれました。

それは、生活を共にする中でしか、伝えることが困難な精神的に重要な分野があったからです。ヨガの技術や知識は、クラス形式で学んでも、精神的成長には、本人が自分をアカルマ＝無業化する必要があったからです。この合宿では、ガンジーアシュラム、沖ヨガ修道場と受け継がれて来たアカルマのヨガを中心に凝縮した内容で行います。合掌

<内容> 沖ヨガ式陰陽リズム修業法・シェアリング・ヨガヤマ・ニヤマの生活法(戒と誓い) カルマの浄化の講義実習・般若心経発声呼吸法(読経呼吸法)・浄化行法・丹田強化法と指導法 ジョギング呼吸法&バランス走法・各種アサナ&呼吸法と指導法・瞑想&瞑想指導法等 免疫力強化法、禅とマインドフルネス、ヨガ式食養法など。

<講師> 龍村 修 (龍村ヨガ研究所長 NPO 沖ヨガ協会理事長)
宇部 実智子 (認定NPO法人 日本ヨガ連盟理事長)

<会費> セミナー費=27,000(セミナー費のみ下記へ振込。)

早割=¥25,000⇒2020年7月末日までに下記に前納した場合

宿食費=2泊3日6食=18,000円(当日払い)⇒*一緒に振込まないで下さい

(食事は元沖ヨガ精進料理長「佐藤松義」氏調理のとても美味の自然食・菜食です)

<対象> どなたでも可能(沖ヨガの中心思想・修正法の真髓を体験したい方なら誰でも可能)

<持ち物> ヨガマット・筆記用具

<会場> 伊豆河津町・いりあい村 413-0503 静岡県賀茂郡河津町見高 812-2

会場はホテルではなく大きな民家で、自然・田舎を大切にしたい方の施設です

<交通> 特急踊り子 105号東京 9:00(品川 0907,川崎 0916,横浜 0924,大船 0937,小田原 1002,熱海 1020)⇒
⇒11:34 伊豆急河津駅下車(¥6,113-) TAXI 割勘分乗(この電車の時)。それ以外は各自

帰りの例=スーパービュー踊り子=河津駅発 14:27⇒1645 東京駅着

=特急踊り子 114号=河津駅発 15:19⇒1744 東京駅着

<申込> 龍村ヨガ研究所 Tel/Fax0463-85-3033へ電話かFaxかメールで予約。下記に送金します。

龍村メール=osamu.tatsumura@gmail.com 龍村携帯=090-4930-8213

<入金先> 郵便振替口座番号00290-1-75314 口座名義=龍村 修

他の金融機関からの入金の場合〇二九(ゼロニキュウ)店(029)当座0075314 名義 龍村修

龍村ヨガ研究所=〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13