

新しいYOGAの潮流ヨガ歴45年の龍村修が責任指導

第29期 2016年10月6日～2017年3月16日

木曜日 15:30～18:00 6ヶ月20回で基礎科修了

龍村式呼吸法&健康YOGA インストラクター養成コース



<申込み制>無料29期体験会

9月25日(日)16:30-18:00 / 9月29日(木)15:30-17:00

お申込み制です。下記連絡先へ「お名前・連絡先・参加講座」をお知らせください。

メール tatumura21yoga@i.softbank.jp

呼吸法中心に学ぶヤングからシニア迄の心身の健康と
癒しの呼吸法とYOGAの智恵&スキルの修得

・本物のヨガに出会いたい人・健康体操では飽き足らない人・国際的に通用する実力をつけたい人

主内容 龍村指導の養成講座は、身体が固いか否かなどは関係ありません。

- ・中高年の為の、やさしく効果的で安全な呼吸力開発法 各種動的呼吸法と静的呼吸法
- ・身体が喜び、気持ち良くなりリラックスが巧くなる Relaxation Yoga
- ・生命の法則に気付け、宇宙・自然の叡知が生じて来る Awareness Yoga
- ・自然治癒力が増し、心身が癒される方法を原理から学ぶ Healing Yoga
- ・身体が締まりパワーアップし、美しいプロポーションになる Power Yoga
- ・生活習慣病予防法や右記一覧表内容の各種講義でYOGAの生活への活し方が分かる

会場 東京：東中野 龍村ヨガ研究所 JR&大江戸線[東中野]西出口より5分程
中野区東中野3-16-14 小谷ビル3階

交通 JR・大江戸線[東中野]駅西口より徒歩5分。山手通り渡り、東中野ギンザ通りを直進。
突き当り信号(早稲田通り)を右へ10m。右側。又は地下鉄：東西線[落合]駅1番出口出て左へ徒
歩2分。

資格 全20回&合宿出席者に基礎科修了書授与(合宿=必須単位)

講師 代表 講師：龍村 修 (ヨガ歴45年。龍村ヨガ研究所長。NPO 沖ヨガ協会理事長)

主任 講師：五味 公子 (ヨガ歴35年 HHCコンサルタント1級。当会理事)

：森合 紀子 (ヨガ歴31年 // //)

ゲスト講師：やました ひでこ (断捨離創始者。ヨガ歴40年日本のみならず、中国・台湾・米国でも指導)

龍村 修 略歴

龍村ヨガ研究所長、国際総合生活ヨガ研修会主宰、NPO 沖ヨガ協会理事長、NPO 日本YOGA 連盟副理事長。1948年兵庫県生。
早稲田大学文学部卒。学生時代の演劇活動の中でヨガに出会い、73年求道ヨガの世界的権威、沖正弘導師の内弟子になる。以後、
導師に同行し世界10数ヵ国以上でヨガ指導経験を持つ。85年導師没後、沖ヨガ修道場長を経て94年独立。龍村ヨガ研究所開設。
現在に至る。

費用 ￥194,400- (20回の費用)。(継続受講者は129,600円) +合宿費用
 ※2泊合宿費用が必要です。合宿=29年1月13(金)~15日(日):つくば
特典 参加者は龍村指導HHC (ホリスティックヘルス・コンサルタント)
 養成講座=東中野、藤沢の各コース(3回分)のいずれかを同時に無料受講できます。
 日程は別紙参照。従って全部受講すると、養成=(半年20回)+HHC(約半年3回)
 の合計23回勉強できます

テキスト・資料

配布テキスト「やさしいYOGA」(龍村ヨガ研究所版、講座費込)。

ご準備いただく参考資料 龍村 修著 下記6冊必読。

「深い呼吸で身体が変わる」&「深い呼吸で心が変わる」(草思社)「生き方としてのヨガ」(人文書院)。「ヨガ呼吸修正法(下巻)」(日貿出版社)。上巻は絶版。「体の中から美しくなる龍村修のヨガ教室」(日経BP)

主催&申込 龍村ヨガ研究所 TEL&fax 0463-85-303 (257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13)
 メール= osamu.tatsumura@gmail.com 携帯メール=tatsumura21yoga@i.softbank.jp
 参加費用振込先=郵便振替口座：00290-1-75314. 加入者名=龍村 修

第29期養成講座カリキュラム予定

【開講日】 【内容予定】 *多少の変更や入れ替えあります。注意★印も変更あります。

★=龍村HHCのある予定の日

回数/月日予定	担当	講座番号/実習のテーマ
① 10/06	龍①	くつろぎ、呼吸体操、腹式呼吸
② 10/13★	龍②	自然体操、直立、完全呼吸法
③ 10/20★	龍③	導引と氣流修正①
④ 10/27	森合①	ネコ、変形、準備行法のコツ
⑤ 11/10★	龍④	導引と氣流修正②
⑥ 11/17	五味①	コブラ、前屈、開脚
⑦ 11/24★	龍⑤	各種静的呼吸法と修正
⑧ 12/01	森合②	三角、三角捻り、片足立ち
⑨ 12/08★	龍⑥	パワーヨガ他 & Q&A
⑩ 12/15★	龍⑦	丹田強化のヨガと呼吸のコツ
⑪ 12/22	五味②	ねじり、魚、犬
⑫ 01/12★	龍⑧	丹田呼吸法、浄化呼吸法、瞑想
⑬ 01/19★	龍⑨	各種ポーズの修正
⑭ 01/26	森合③	バッタ、弓、アーチ
⑮ 02/02★	龍⑩	ポーズを瞑想にする
⑯ 02/09	五味③	肩立ち、すき、他
⑰ 02/23	森合④	倒立、ポーズの総復習①
⑱ 03/02★	山下	断捨離とヨガ
⑲ 03/09	五味④	ポーズの総復習②
⑳ 03/16★	龍村	Q&A⑪指導者の心得

●龍村講義①~⑪テーマ

- ①YOGAの意味と呼吸と健康
- ②正姿勢、丹田,リラクゼーション
- ③呼吸と氣とリイェクサス
- ④修正法の原理
- ⑤呼吸力の開発法とは
- ⑥生活習慣病の予防
- ⑦中高年のヨガ指導
- ⑧ヨガの流派と段階
- ⑨ヒーリングの原理
- ⑩呼吸と冥想と大脳
- ⑪指導者の心得

●養成コース必須二泊三日合宿

2017/1/13(金)13pm~15(日)12pm

★=龍村HHCのある予定の日

●第30期の養成無料体験日 =2月16日

この体験日は無料だからというだけで
 来る方をお断りしています。今期でな
 くても受講の可能性ある人のみです。

ホームページ <http://www.tatsumura-yoga.com>

●関西龍村ヨガ養成講座を「土日」集中と合宿(日/月/火)で開催
 土・日曜=(1日3講座)。 2泊3日合宿=未定(詳細別紙)
 申込み⇒龍村ヨガ関西連絡所(神園愛子=090-6607-3588) 会費=¥199400- (合宿費は別)
 ●第2回中部⇒未定●希望者がある場合は龍村ヨガ養成集中講座を開講します。