

新しいYOGAの潮流ヨガ歴45年の龍村修が責任指導

第30期 2017年4月6日～2017年9月21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



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りない人・国際的に通用する実力をつけたい人

<申込み制>無料30期体験会

A=2月16日(木)15:30-17:00 B=3月23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 osamu.tatsumura@gmail.com

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。
突き当たり信号(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数カ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 ￥210,000- (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7月10(月)~12日(水):会場未定

主催&申込

お申込み制です。下記連絡先へ「お名前・連絡先」をお知らせください。

メール osamu.tatsumura@gmail.com

お振込み先 郵便振替口座：00290-1-75314. 加入者名=龍村 修

龍村ヨガ研究所 TEL&fax 0463-85-3033

住所 〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13

<http://www.tatsumura-yoga.com/>

連絡先 龍村修 =090-4930-8213

- 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
 - ・生命の法則に気付く、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
- 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」と「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）

第30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 04/06★ 龍①くつろぎ、呼吸体操、腹式呼吸
- ② 04/13 龍② 自然体操、直立、完全呼吸法
- ③ 04/20★ 龍③ 導引と氣流修正①
- ④ 04/27 森合①ネコ、変形、準備行法のコツ
- ⑤ 05/11★ 龍④ 導引と氣流修正②
- ⑥ 05/18 五味①コブラ、前屈、開脚
- ⑦ 05/25★ 龍⑤ 各種静的呼吸法と修正
- ⑧ 06/01 森合②三角、三角捻り、片足立ち
- ⑨ 06/08 五味②ねじり、魚、犬
- ⑩ 06/15★ 龍⑥ パワーヨガ他 & Q&A
- ⑪ 06/22 龍⑦ 丹田強化のヨガと呼吸のコツ
- ⑫ 06/29★ 龍⑧ 丹田呼吸法、浄化呼吸法、瞑想
- ⑬ 07/06 龍⑨ 各種ポーズの修正
- ⑭ 07/13★ 龍⑩ ポーズを瞑想にする
- ⑮ 07/20 五味③肩立ち、すき、他
- ⑯ 07/27★ 森合③バッタ、弓、アーチ
- ⑰ 08/17 五味④ポーズの総復習、他
- ⑱ 08/24 森合④倒立、ポーズの総復習①
- ⑲ 08/31★ 山下 断捨離とヨガ
- ⑳ 09/21★ 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呼吸と氣とリインテグリティ
- 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

森合③バッタ、弓、アーチ

五味④ポーズの総復習②

●養成コース必須二泊三日合宿

2017/7/10(月)13pm～13(水)12pm

第30期の養成無料体験日 2月16日、3月23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。

31期10月期の体験日＝29年8月4日

●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＝¥210,000-(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。