

九州 博多 龍村修指導2タイム2019年3月21日(日)10:30-16:30

沖ヨガ冥想 10段階

HHC 特別講座

講師＝龍村修(NPO 沖ヨガ協会理事長、龍村ヨガ研究所所長)

今、ヨガのステップを学び瞑想を実践することは、人間としてとても大切です。ヨガの本質的な意味は「神と結ぶ、真理と結ぶ、自然法則と結ぶ、心身呼吸を結ぶ、自他を結ぶ」という意味であり、又その「結ばれた状態＝調和・安定など」を指す語です。従来知られていた八段階のYOGAを超えて、誰でも悟り救われるヨガ行法と哲学を学びます。

- 近年、話題になっている日本のヨガの奥深さを学び、マインドフルネス・ヨガも学ぶ
- **初心者**の為に、日常でできる方法と姿勢を保てる修正法も学びます。

2019年3月21日(木＝祭日) ①10:30～13:00、②14:00～16:30

- ① 日本のヨガ 10段階中の1～4段階(戒、動禅、生氣活用、制感自律訓練、)
- ② 日本のヨガ 10段階中の5～10段階(統一、禅定、祈り、三昧、仏性啓発、歡喜法悦)

*①②とも現代人に必要な、修正法、呼吸力を高める呼吸瞑想法を含みます。

- 会場 西南学院大学コミュニケーションセンター(福岡市早良区西新 6-2-92)
(交通)＝福岡地下鉄「西新」駅下車 3番出口出て右側を振向く道を徒歩3分。

*福岡の予約&問合せ＝宝山廣子 (090-8415-1718) <annapurna.1@gmail.com>

会費 当日＝1タイム¥4600-、2タイム¥9000-、前納1回＝¥4,100-、2タイム＝¥8,000-

申し込み 郵便振替口座番号＝00290-1-75314、口座名義＝龍村修 (不参加でも返金不可)
*下記へ電話かFaxかメールで、参加希望日時を明記し、上記に送金

*前納はセミナー開始の5日前までに送金して下さい。

メール：osamu.tatsumura@gmail.com

携帯：090-4930-8213、

<主催＝龍村ヨガ研究所 257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13。Tel/Fax0463-85-3033>

●龍村指導：次回以九州 HHC 講座予定ご案内(当日 4600円)前納 4100円

菊地市	03月25日(月)	福岡市	06月18日(火)
菊地市	06月17日(月)	福岡市	09月24日(火)
菊地市	09月20日(金)	福岡市	11月26日(月)
菊地市	11月25日(金)	菊地市問合せ＝古田康江 080-5218-3816)	