

2019年 龍村修指導メイン講座 身体智が拓き、免疫力が高まる！

首都圏 どなたでも参加歓迎

# ホリスティックヘルス コンサルタント養成講座



ホリスティックヘルスコンサルタント(H.H.C)養成講座は、健康力の向上や智慧のヨガの講義、アサナ、呼吸法、気功法、ヒーリング、整体法、瞑想法等を通じて総合的に指導できる健康コンサルタント養成を目的。龍村修直接指導。毎回プリント使用しヨガ・健康関係の講義=30分、実習=90分。

※初めての人は確認メール必要

	3月	4月	5月	6月	7月
東中野 火曜(19:00~)	5,19	2,16	7,21,28	11,18	2,23
東中野 水曜(14:00~)	6,20	3,17	8,22	5,19	3,24
東中野 木曜(13:00~)	7,14	11,25	9,23	13,27	11,25
東中野 木曜(19:00~)	7,14	11,25	9,23	13,27	11,25
秦野 水朝(9:00~)	13,27	10,24	8,22	12,26	9,23

\*木曜は、昼クラスあっても夜クラス休みの場合があります。昼無しで夜のみの場合もあります。ご注意ください。

\*藤沢クラスは終了しました。

## 費用

- 東京・藤沢 1回120分=¥4100-  
(1か月2-4回、1年30~40回程度。指定日)。
- 回数割引=10回=¥36,000-。  
15回=¥51500。20回=¥60,000。30回=¥77,000

## 修了証・認定証

- レベル1修了書(15回)。
- H.H.C認定証=30回以上
- H.H.C認定者済者費用  
1回=¥3600-。10回=31000円。20回=5万円。

## 会場 注意 東京教室が移転。東中野駅東口より1分

- 龍村ヨガ・新東中野教室  
中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4F。(道順=東中野駅東口改札出て左。北出口から駅を背に30m。左側。JOYFITビル向い側)  
(JR東中野駅東口より徒歩1分、大江戸線東中野駅より2分  
東西線：落合駅より2b出口より6分  
●秦野教室：(市内施設) 問合せ→富上幸子<秦野駅からバス>

入金先 郵便振替口座=00290-1-75314  
加入者名=龍村 修

## 申し込み

\*下記へ電話かFaxかメールで、参加日時を明記し申込み、なるべく費用前納。当日直接会場へ。部分参加者は日程確認必要。(変更の可能性あり)。

○東京 龍村ヨガ研究所  
Tel/Fax: 0463-85-3033  
メール: osamu.tatsumura@gmail.com  
携帯: 090-4930-8213

○秦野 富上 幸子 Tel/Fax: 0463-76-7508  
メール: green-peace814@ezweb.ne.jp  
携帯: 080-5556-6950

○講師=龍村 修 090-49301-8213  
龍村ヨガ研究所: 神奈川県秦野市今泉 646-13  
hp= <http://www.tatsumura-yoga.com/>

## 冥想講座 月1回(火)13時半~16時半<各種瞑想理論と実習>(1回=5000円,2回=8500円)

2019年、3月5日、4月2日、5月7日、5月28日(6月代行)、7月2日、8月6日 続

内容例: 講義、瞑想姿勢の為の修正法、呼吸法、瞑想実習、マインドフルネス、歩行瞑想、十牛図瞑想、弘法大師の瞑想、天台大師の瞑想、マントラ瞑想、動的瞑想、ほか(1回分前納4500円)<別紙詳細>

.....  
沖正弘先生 生誕百周年記念祭 2019年11月8日(金) 東京インド大使館にて