

龍村修指導2時間半 11月15日(火) 9:00-11:30

# 冥想

## 名古屋講座

**今、冥想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。体操の意味はありません。

講座ではヨガ即ち本来の意味のヨガ＝冥想の講義を通じその意味を深く学び且つ生活・教室で役立てられる具体的な「瞑想法」を各種実習します。また坐法が安定する為に必要で効果的修正法や集中が持続しやすくなる呼吸法も学びます。

● 近年話題になっているマインドフルネス瞑想法、動的瞑想法も学ぶ

平成28年11月15日9時～11時半 主な内容予定

① 冥想の本質的意味について

② 瞑想姿勢と呼吸を保つ為に必要な修正法。

③ 現代人に必要な、抗ストレス力を高めるマインドフルネス呼吸瞑想法

●会場 サウスホーム（名古屋市昭和区花見通1-96）山中交差点から見える黄色の建物

(交通)＝鶴舞線 川名駅エレベーター出口。出て左振り返り山中交差点方面へ徒歩5分

会費 当日＝¥4,500-, 前納1回＝¥4,000-,

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  
部分参加者は日程確認必要。（変更の可能性あり）。費用は当日でも可能。  
携帯：090-4930-8213 メール：osamu.tatsumura@gmail.com  
※上記メール宛てにお申込みの際は「osamu.tatsumura@gmail.com」からのメールを受信できるように設定をお願い致します。  
<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>

●冥想講座を単発クラスで希望される教室等の場合、出張指導可能。⇒龍村にご連絡ください。

●龍村ヨガ指導者養成講座を下記のように集中形式で行えます。  
受講希望者が集まれば開催しますので、希望者はメールでその旨ご連絡お願いします。  
関西：龍村ヨガ指導員集中講座（開催未定） 土日8時間×7日＋2泊3日合宿。申込⇒龍村ヨガ  
関西世話人（神園愛子 電話：090-6607-3588 メール：aiko.k421@docomo.ne.jp）