

「龍村式指ヨガ」 手のひらセルフケア インストラクター養成講座

＜一般社団法人：手のひらセルフケア協会認定＞

新潟初上越市高田：特別集中講座ご案内

疲れが抜けない・・・、身体を動かしたいけど時間がない・・・、ヨガは身体が柔らかくないと・・・と思われている方々にピッタリの「龍村式指ヨガ」

！いつでも、誰でも、どこでも出来て効果抜群！

ヨガには心身の能力を開発する智恵が沢山あります。手や指と全身の関連を学びながら、簡単に全身のバランスをとる「龍村式指ヨガ」を実践するインストラクターとしての指導方法を学びます。現代人は多くのストレスを抱え、パソコンや携帯電話の使用などで特に脳が疲れています。「手は露出した脳」と言われ、そんな脳の疲労回復、心身の健康促進に手軽で日常生活に取り入れやすい龍村式指ヨガの指導者養成講座です。

対象：手のひらセルフケアインストラクター養成講座受講者は、「龍村式指ヨガ」の智恵と内容を人々の全人的健康促進法として実践し、役立てるだけでなく、上質な人格を持った社会人として生きるための自己研鑽の糧としていただける方を対象とします。

内容： 特別集中講座 2日間で修得

講義+実習 合計6回（1回2時間）※詳細は裏面のカリキュラムを参照ください。

手や指と全身の関連を学びながら簡単に全身のバランスをとる「龍村式指ヨガ」を実践するインストラクターとしての指導法を学んでいきます。

定員：10名程度

日程： 8月8日（木） 14時～22時 下記カリキュラム例参照①～④

9日（金） 08時～13時 // カリキュラム ⑤～⑥

会場：新潟県上越市大貫町1437-3 旅館 対米館 Tel/Fax025-524-3818)

JR高田駅下車、車で7分。上越高田ICより3分。

●**申込み：**7月29日迄に二オムラ迄 Fax=025-523-7263. 携帯 090-2443-8361

●**注意**＜7月30日までに申込みが6名以上にならない場合は、開催できません。ご了承くださいませ＞。・・・●上記に申込みの上、下記にご入金ください。

講師：神園 愛子（「龍村式指ヨガ」マスター・インストラクター）

（関西地区で主にインストラクター養成を行い、最高の養成人数を数えるベテラン）

講師：龍村 修（龍村ヨガ研究所所長、手のひらセルフケア協会理事長）9日一部担当。

＜受講料＞ 50,000円（講座代金 30,000円 + 認定料 13,000円 + 年会費 7,000円）

※全カリキュラム修了者 インストラクター修了証 申請料 13,000円（2年更新）

※インストラクター認定者 協会登録年会費 7,000円（1年更新）

※認定IDカードを発行します。受講料は下記振込み先へ8月3日までに一括前納。

* 振込先・口座名義 一般社団法人 手のひらセルフケア協会 (052-763-2757. Fax-762-3312)

・ 銀行 三菱東京 UFJ 銀行 名古屋営業部 普通預金 0312167

詳細内容問い合わせ先 とりあえずはメールで、お聞きください。次ページ

神園愛子(aiko.k421@softbank.ne.jp) 090-6607-3588. PC= aiko0421_noel@yahoo.co.jp

龍村修 (tatsumura21yoga@softbank.ne.jp), 090-4930-8213. (PC=tatsumurayoga@ybb.ne.jp)

.....

「養成講座のカリキュラム要約」

- ①「手のひらセルフケア」とは。開講式<実習1>・中指ケア、手の骨の名称、呼吸体操
- ②部分即全体という考え方—なぜ手指を刺激するのか<実習2>・人差し指・薬指のケア
- ③「龍村式指ヨガ」手指と全身の相関関係 <実習3>・親指のケア、小指のケア
- ④手と脳の深い関係 <実習4>・手のひらのケア、手の甲のケア
- ⑤ペアーハンドヒーリング、関連部位と呼吸法<実習5> ペアーハンド healing10 の操法
- ⑥医事法規について-関連する法規&質疑応答<実習6>・各実習の総復習、閉校式

.....

***** 「龍村式指ヨガ」の単行本*****

いつでもどこでも手軽に出来る！手軽さが受けて、人気が高まっています。

参考 単行本「指ヨガ健康法」(龍村修著：日貿出版社刊) 21年8月刊 (30000部刊行済)

「指ヨガ呼吸法」(龍村修著：青春出版社刊) 22年8月刊 (14000部刊行済)

*****最近の指ヨガ・メディア登場分*****

- 雑誌掲載 「クロワッサン」(25年1月10日号)、日経ヘルス(25年4月号)掲載
雑誌「LEE」(23年5月号)。「安心」23年6月号、11月号)にも掲載。「日経ヘルス」(22年9月号) その他「レタスクラブ」、「オレンジページ」、「Yogini (ヨギーニ)」、「Yoga ジャーナル」等でも、特集などが掲載されました。また最近では雑誌「からだにいいこと」(23年4月号) 雑誌「LEE」(23年5月号)。「安心」23年6月号にも掲載予定
- テレビで龍村出演 15分程の放映以後、本やで平積み、関西のカルチャーセンター関係での取り組みが増えています。
- NHKカルチャー神戸等(開講すればすぐに定員満杯になることが今春より続いています)。
- 最近1年の間でも、朝日カルチャー横浜・新宿・芦屋等でもたびたび特別クラスが開催。他にクラスがないからか、手のひらセルフケア協会にも、講師派遣依頼が来始めました。
- 平成24年春以降、開講希望のカルチャーセンター(大阪、東京など)もあります。

.....

●龍村式指ヨガインストラクター資格取得者の活躍の場の例

- ・ ヨガ教室やスポーツクラブの中で、指ヨガクラスや特別セミナーとして開催。
- ・ 文化センターが、「指ヨガ」を企画。講師派遣の実績がはじまっています。
- ・ 広告企画会社が大手の会社のイベントで、講師派遣を依頼してきて、派遣しました。
- ・ 福祉施設や介護の現場で、スタッフ、患者さん、受益者の皆様に指導とケアで喜ばれています。 * 今後、ますます派遣依頼が増えて来ると思います。