

新しい YOGA の潮流

ヨガ歴 43 年の龍村修が責任指導 3 月 **訂正版**

龍村式呼吸法 & 健康 Y O G A

インストラクター養成コース (木曜)

2014 年 4 月 3 日～9 月 18 日

木曜日 15:30～18:00. 6 ヶ月 20 回で基礎科修了

訂正版 (HHC のある日が減っています)

<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 分程度)

(中野区東中野 3-16-14 小谷ビル 3 階) 東中野駅西口出て、山手通り渡り東中野ギンザ通り直進。早稲田通りに突き当たり右へ 10m。徒歩 5 分。又は東西線「落合駅」1 番出口下車左へ 250m=3 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)

(*途中からでも参加可能. 14 年 10 月開始期に延長受講で 20 回)

<講 師>

代表 講師: 龍村 修 (ヨガ歴 43 年. 龍村ヨガ研究所長. 国際総合生活ヨガ研修会主宰)

主任 講師: 五味 公子 (ヨガ歴 34 年) HHC コンサルタント 1 級. 当会理事

: 森合 紀子 (ヨガ歴 30 年) " "

ゲスト講師: 山岡 有美 (公益社団法人: 日本フィットネス協会参与、Y フィットネスコミュニティー主宰)

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 の智慧 & スキルの修得

- ・ 本物の Y O G A に出会いたい人.....
 - ・ 健康体操ではあきたらない人.....
 - ・ 国際的に通用する実力を身につけたい人.....
- は、是非ご参加下さい

<基礎科主内容>⇒* 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
- ・ 生命の法則に気付け、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
- ・ 実習は<柔軟法、各種呼吸体操、導引、基本ポーズ、修正法、関連部位刺激、二人組 YOGA> の実習を通じリラクセーション YOGA、気付き YOGA、心身の強化 YOGA の理論、実習を学びます。

【費用】¥194,400- (20 回の費用) + 下記特典あり。(継続受講者は 129,600 円)、

●26 年 3 月 31 日までに全額一括振込の方は、¥189,000 (継続受講者は 126,000 円)

他にインストラクター必須一泊合宿費用が必要です。26 年 6 月 29 (日)～30 日(月): つくば

【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) で合計 23 回勉強できます

【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。

【テキスト】 龍村 修著 下記 6 冊必読。「やさしい YOGA」(龍村ヨガ研究所版、講座費込)。「深い呼吸で身体が変わる」&「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)、

【会場】 東中野：NPO 沖ヨガスタジオ内。龍村ヨガ教室（中野区東中野 3-16-14 小谷ビル 3F）
【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。突き当り(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。
【主催&申込】 下記に電話か FAX かメールで予約申込みし、郵便振替口座に振り込みます。

龍村ヨガ研究所 TEL&fax 0463-85-3033 (257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13)
メール= tatsumura21yoga@softbank.ne.jp

参加費用振込先=郵便振替口座：00290-1-75314。加入者名=龍村 修

【開講日】 【内容予定】 *多少の変更や入れ替えあります。(26年 3月訂正版)

回数/月日予定 /担当 /実習のテーマ

- ① 04/03★ 龍① くつろぎ、呼吸体操、腹式呼吸
- ② 04/10★ 龍② 自然体操、直立、完全呼吸法
- ③ 04/17 五味①ネコ、変形、準備行法のコツ
- ④ 04/24★ 龍③ 足の導引と氣流修正①
- ⑤ 05/01 森合①コブラ、前屈、開脚
- ⑥ 05/08★ 龍④ 導引と氣流修正②
- ⑦ 05/15 五味②三角、三角捻り、木
- ⑧ 05/22★ 龍⑤ 各種静的呼吸法と修正
- ⑨ 05/29 森合②ねじり、魚、犬
- ⑩ 06/05 五味③バッタ、弓、他
- ⑪ 06/12★ 龍⑥ パワーヨガ他 & Q&A
- ⑫ 06/19 森合③肩立ち、すき、アーチ
- ⑬ 06/26★ 龍⑦ 丹田強化のヨガと呼吸のコツ
- ⑭ 07/03★ 山岡 山岡式ヨガ
- ⑮ 07/10★ 龍⑧ 丹田呼吸法、浄化呼吸法、瞑想
- ⑯ 07/17 五味④倒立、ポーズ総復習
- ⑰ 07/24★ 龍⑨各種ポーズの修正まとめ
- ⑱ 08/21 森合④重要なポーズ と復習
- ⑲ 09/11★ 龍⑩ ポーズを瞑想にする
- ⑳ 09/18 龍⑪、指導員の心得と Q&A

●龍村講義テーマ

- ① YOGAの意味と呼吸と健康
- ② 正姿勢、丹田、リラクゼーション
- ③ 呼吸と氣と利エン外カサハ
- 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

●養成コース必須一泊合宿

2014/6/29(日)10am~30(月)3pm
つくばエクスプレス：守谷駅近く。

★=龍村 HHC のある予定の日

●第 25 期の養成無料体験日 =8 月 7 日

無料だからという理由のみで来る人はお断り。今期でなくても次回等にでも受講可能性のある人は参加歓迎。

☆09/25 講座の予備日

ホームページ <http://www.tatsumura-yoga.com>

●関西：龍村ヨガ養成講座を「土日」集中と合宿(日・月)で開催
土・日曜=(1日3講座)。合宿=日10時~月15時。関西=連絡先⇒神園 090-6607-3588

..... 詳細別紙

関西⇒①8月9日(土)、② 8月10日(日)、③ 9月20日(土)、④ 9月21日(日)、⑤ 10月26日(日)
⑥ 11月8日(土)、⑦ 11月30日(日) 会場=西宮。●合宿 11月9~10日(日・月)=会場：京都

..... 詳細別紙