

## 平成25年新春 ヨガ指導者必須合宿

OKI-DO Integrated Living YOGA for Body, Mind, Spirit

# 沖道 YOGA 合宿 (陰陽リズム修業法)

本来ヨガは、クラス形式ではなく、師匠から弟子へと、修行・修養・修業の生活全体の中で伝えて行ったものです。日本の様々な「道」の文化、武道も芸道も「本道」は生活を共にした内弟子にのみ継がれて行きました。それは、生活を共にする形式の中でしか、伝えることが困難な精神的、生活的に重要な分野があったからです。ヨガの技術や知識は、自己につけ加える形のクラス形式である程度学べても、スピリチュアルな面、精神的に成長進化していく面では、生活の中で本人自身が自己の業に気づき、浄化（アカルマ＝無業化）する必要があったからです。この一泊合宿では、ガンジーアシュラム、沖ヨガ修道場と受け継がれて来た、生活ヨガ式陰陽リズム修業法を基本にアカルマのヨガを中心に学びます。

### <内 容>

- ・生活ヨガ式陰陽リズム修業法
- ・ヨガのヤマ・ニヤマの生活法（戒と誓い）
- ・般若心経などの発声呼吸法（読経呼吸法）
- ・ジョギング呼吸法、ヨガ式バランス走法
- ・各種瞑想法、瞑想指導法
- ・シェアリング&車座気づき法
- ・カルマの浄化と自己啓発の講義と実習
- ・浄化行法、丹田強化法と指導法
- ・各種ヨガアサナ&呼吸法と指導法
- ・各種の二人組ヨガ&整体法など

### <講 師>

- ・龍村 修（ヨガ歴40年。龍村ヨガ研究所長。NPO国際総合ヨガ協会理事長。NPO日本ヨガ連盟副理事長、台湾沖道瑜伽会顧問、沖道ヨガの米・蘭・伊・ブラジル等の講師）
- ・森合 紀子（国際総合生活ヨガ研修会1級講師、理事。ヨガ歴26年）

<日 時>平成25年 1月13日(日) 10時集合～14日(月) 3時解散

<会 費>セミナー費＝2万円(セミナー費のみ下記へ振込。早割＝¥18000、12月末日迄)

宿食費1泊2日4食＝12500円(当日支払い)＊現地集合です。下記乗車は送迎有り

対 象：龍村ヨガインストラクター養成受講者・修了者&ヨガ指導希望者。HHC新旧参加者

募 集：20名程度の予定(定員になり次第締め切り。希望者は早めに申込み下さい)

<会 場>スターツ総合研修センター(つくばみらい市)

300-2436 茨城県つくばみらい市絹の台4丁目2番1号 Tel0297-52-5111, Fax-4013

<交 通>秋葉原からつくばエクスプレスで40分程度「守谷」駅下車。送迎車で10分

集合に間に合う例：秋葉原09:00⇒09:32守谷着 送迎車09:40発

<申 込>龍村ヨガ研究所 Tel/Fax0463-85-3033へ電話かFaxか、下記メールで予約をして、

1週間以内に下記に送金します。龍村ヨガ研究所メール=tatsumurayoga@ybb.ne.jp

又は龍村携帯=09049308213, 携帯メール=tatsumura2lyoga@softbank.ne.jp

<入金先> 郵便振替 口座番号00290-1-75314 口座名義=龍村修

<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>