

新しい YOGA の潮流 (ヨガ歴 42 年の龍村修が責任指導)

龍村式呼吸法 & 健康 Y O G A

関西インストラクター養成集中講座

25 年 8 月 10 日～12 月 8 日 (土日開催)

毎回 10:00～18:00. 1日3講座(150分×3) ×7日+1泊2日合宿で基礎科修了

① 8 月 10 日 (土) ② 8 月 11 日 (日) ③ 9 月 28 日 (土)
④ 9 月 29 日 (日) ⑤ 11 月 30 日 (土) ⑥ 12 月 1 日 (日)
⑦ 12 月 8 日 (日) ●合宿 10 月 27 日 (日)～28 日 (月)

<会 場>神園ホリスティック・セラピー研究所 (0798-31-2847. 携帯 090-6607-3588)

<交通>JR 甲子園口北口下車徒歩 2 分(兵庫県西宮市甲子園口北町 3 番 5 号アネックス甲子園 301)

<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)

(*参加できない日程がある場合は、関西次期以降の集中コースで受講必要です)

<講 師>龍村 修 (ヨガ歴 42 年。龍村ヨガ研究所長。国際総合生活ヨガ研修会主宰)

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 の智恵 & 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 (ホームページ参照)

<基礎科主内容> 詳細カリキュラムは申込者に発表。(参考: 東京での講座に 90%同じ)

- ・ 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
- ・ 実習は毎回<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、ペアーヒーリング等>の実習を通じて深いリラクゼーションを誘導する YOGA、気づきを導き、自然・宇宙の法則を体感する YOGA、心身の強化に役立つ YOGA の理論、実習を学びます。

【費 用】 ●受講者募集=10 名 (参加者 6 名以上で実施)

¥189,000-(20 回の費用) + 下記特典あり。他に必須合宿費用 31500 円が必要です。

【特 典】参加者は龍村指導 HHC 養成講座 (4 回分=4500×4=18000 円相当) を無料受講できます。

【龍村 修 略歴】龍村ヨガ研究所長。兵庫県生。早稲田大学卒。学生時代にヨガに出会い、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、講座費込)。「深い呼吸で身体が変わる」(草思社)、「生き方としてのヨガ」(人文書院)。「ゆがみ解消法」(日貿出版社)、「体の中から美しくなる龍村修のヨガ教室」、「深い呼吸で心が変わる」(草思社)

【主催&申込】 *前もって下記の神園に空席を確認します。その後、
下記に電話 FAX かメールで住所・氏名・連絡先を付記し申込み、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。090-4930-8213 (257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13)
メール tatsumurayoga@ybb.ne.jp 携帯 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

* 関西指導者養成の問合せ先⇒神園愛子(090-6607-3588) <aiko.k421@softbank.ne.jp>

【開 講 日】 【内 容 予 定】 *多少の変更や入れ替えあります。平成 25 年 1 月改訂版
回数/月日予定 /講義テーマ/実習のテーマ 平成 25 年関西第 3 期

●養成コース必須合宿セミナー 10 月 27 日(日) 10 時~28 日(月) 15 時 *合宿詳細は別紙
<会 場>未定。合宿費用は別途必要です。合宿セミナー費=2 万円。

宿泊・食費=12500 円(当日払い) *このセミナーは、これだけ受講することも可能。誰でも参加可能。

*今回合宿に出れない人は、次回の関西合宿に参加必要。詳細未定。(又は関東養成合宿=25 年 6 月 9 日(日)~10 日(月)、26 年 1 月 12 日(日)~13 日(月)<つくば市未来市予定>を受講)

<内容予定>

8 月 10 日(土) 10 時~17 時半 (150 分×3 回)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ①講義=YOGAの意味と呼吸と健康、 | 実習①くつろぎ、呼吸体操、腹式呼吸など |
| ②講義=正姿勢、丹田、リラクゼーション | 実習②自然体操、直立、完全呼吸法 |
| ③講義=呼吸と氣と東洋の訓練法、 | 実習③ネコ、変形、準備行法のコツ |

8 月 11 日(日) 10 時~17 時半

- | | |
|--------------|----------------|
| ④講義=修正法の原理 1 | 実習④足の導引と氣流修正 1 |
| ⑤講義=修正法の原理 2 | 実習⑤導引と氣流修正 2 |
| ⑥講義=生活習慣病の予防 | 実習⑥コブラ、前屈、開脚、 |

9 月 28 日(土) 10 時~17 時半

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ⑦講義=中高年のヨガ指導 | 実習⑦三角、三角捻り、木 |
| ⑧講義=呼吸力の開発法とは、 | 実習⑧各種静的呼吸法と修正 |
| ⑨講義=ヨガの流派と段階 1、 | 実習⑨パワーヨガ他 & Q&A |

9 月 29 日(日) 10 時~17 時半

- | | |
|----------------|------------------|
| ⑩講義=ヨガの流派と段階 2 | 実習⑩ねじり、魚、犬、 |
| ⑪講義=ヒーリングの原理 | 実習⑪肩立ち、すき、アーチ |
| ⑫講義=丹田力と仏性力 | 実習⑫丹田強化のヨガと呼吸のコツ |

11 月 30 日(土) 10 時~17 時半

- | | |
|--------------|--------------------|
| ⑬講義=呼吸と冥想と大脳 | 実習⑬丹田呼吸法、浄化法、浄化呼吸法 |
| ⑭講義=指導者の心得 | 実習⑭各種ポーズの修正 1 |
| ⑮講義=呼吸と瞑想 | 実習⑮各種ポーズの修正 2 |

12 月 1 日(日) 10 時~17 時半

- | | |
|--------------|----------------|
| ⑯講義=冥想行法について | 実習⑯ポーズを瞑想にする |
| ⑰講義=各種の瞑想法 | 実習⑰倒立とポーズの復習 1 |
| ⑱講義=指導者の心構え | 実習⑱ポーズの復習 2 |

12 月 8 日(日) 10 時~17 時半

- | | |
|---------|--------------|
| ⑲講義=未定 | 実習⑲瞑想の実習、総復習 |
| ⑳講義=Q&A | 実習⑳指導実習 |

* 修了証授与式 (必須合宿未受講者は、合宿受講後になります) +懇親会など

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

<主催:龍村ヨガ研究所:257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13TEL FAX0463-85-3033>