

# 龍村 YOGA IN SAPPORO 9

第9回 龍村 YOGA WORK SHOP イン札幌を開催します。

## 冥想・マインドフルネス・丹田・仏性を学ぶ

ヨガを学ぶ人から瞑想がよくわからない、丹田って何？とよく聞かれます。米国のヨガでもマインドフルネスの方向へと行きつつあります。ヨガ体験開始から44年の龍村が、上記をテーマに理論と瞑想・呼吸法・修正法等を中心に、インストラクターにも、健康・医療関係者、初めての人にも分かる内容で講座を開催します。

- 今スポーツクラブでも求められている個人指導ができる能力を高めます。
- 指導上にすぐに役立つ、アサナの為の関連部位も随時ご紹介します。

2014年10月4日(土)&5日(日)

会場：テニスセンター ウイング札幌ウエスト校

札幌市西区発寒8条11丁目1-5 (地：宮の沢から徒歩6分、JR 発寒より徒歩7分)

- 参加費 半日 6,000円 ●定員 各 20名
- 1日 11,000円
- 両日 20,000円

(半日、1日コースもご用意しましたが、できれば2日間受講して頂くと理解が深まります。)

- 持ち物 トレーニングウェア、ヨガマット、筆記用具、ノート

●スケジュール	10月 4日(土)	10月 5日(日)
08:45~09:15	開場 受付 基本はすべて智慧のヨガ講義と実習の形式です。	
09:15~12:30 午前部	修正法と丹田・マインドフルネス ヒーリングのヨガに必要な原理 修正実習① 呼吸修正と丹田	仏性とは、仏性啓発法、チャクラ アサナをやりやすくする関連部位 瞑想の為の修正法
12:30~13:45	休憩 タイム	休憩 タイム
13:45~17:00 午後部	修正② グラウンディング・丹田強化法 3つの丹田の生理心理作用 瞑想と冥想の違い 歩行瞑想法 Q&A <5:30~希望者と懇親会>	呼吸瞑想とマントラ瞑想・心の浄化 目的別の修正(眼・首・肩・腰痛他、) 質問に応じての修正 Q&A

<講師略歴> **龍村 修** : 龍村ヨガ研究所所長。NPO法人沖ヨガ協会理事長。NPO法人日本YOGA連盟副理事長  
 沖ヨガミラノ・沖道ヨガオランダ・沖道ブラジル・NewYork沖道センター等の講師。社団法人台湾沖道瑜伽会顧問。  
 1948年生まれ 早稲田大学文学部卒。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に入門以後、内弟子  
 幹部として国内外で活躍。85年導師没後、沖ヨガ修道場長就任、94年独立して龍村ヨガ研究所を創設し指導者の養成実施。  
 著書:生き方としてのヨガ、深い呼吸で体が変わる、深い呼吸で心が変わる、龍村修のヨガ教室、24時間呼吸健康法、  
 深い呼吸で体を癒す、暮らしの中の呼吸法、指ヨガ健康法、ゆがみ解消法、指ヨガ呼吸法、眼ヨガ、耳ヨガ、  
 伝説のヨガマスターが教えてくれた究極の生きる知恵(龍村&山下ひでこ共著)、デスクトップヨガ、魔法の指ヨガ、超ヨガ。

**\*本の希望者(著書購入希望者は前もって下記にお申し込み下さい。サイン入りで当日持参)**

●龍村ヨガ研究所 〒257-0014 神奈川県秦野市今泉646-13 TEL&FAX 0463-85-3033

携帯090-4930-8213. [メールtatsumura2lyoga@i.softbank.jp](mailto:tatsumura2lyoga@i.softbank.jp) PC=tatsumurayoga@ybb.ne.jp

★この会は今回で9回目になり、1日3時間×2タイム行っていますが、東京等で発行している龍村ヨガ  
 のホリスティックヘルスコンサルタントのレベル1修了書を希望者に発行します。参加合計で30時間  
 以上に達している方々が対象です。60時間以上に達している方や同等と見られる方(他の龍村主催セ  
 ミナー参加等)には認定証を発行します。なお、発行希望者は松山さんに連絡してください。

●お申込方法⇒下記申込書に○印をしてFAX、又はE-mail、又は内容簡素化して携帯メールに送信。

FAX (011) 758-7027 (松山) PCメール [riekom456@yahoo.co.jp](mailto:riekom456@yahoo.co.jp)

携帯メール rie.rie.456.613.@ezweb.ne.jp (松山)

◎定員になり次第、締め切りとさせていただきます。キャンセルされた場合のキャンセル料は1週間前  
 は受講料の50%、当日は受講料の100%お支払い頂きますのでご注意ください。

**\* \* \* \* 龍村YOGA WORKSHOP 申込書 \* \* \* \***

ふりがな

お名前 \_\_\_\_\_ 性別 男・女 ( )才

申込内容	4日午前のみ( ) ¥6000-	5日午前のみ( ) ¥6000-	全講座( ) =2万円
○印	4日午後のみ( ) ¥6000-	5日午後のみ( ) ¥6000-	
	全日 ( ) ¥11000-	全日 ( ) ¥11000-	
	合計	合計	合計

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

Tel/Fax ( ) < \_\_\_\_\_ > - < \_\_\_\_\_ > ご紹介者名 ( )

携帯 ( ) < \_\_\_\_\_ > - < \_\_\_\_\_ > 携帯メール \_\_\_\_\_ @

PC E-mail \_\_\_\_\_ @

●会場=ウイング札幌ウエスト: 地下鉄: [宮の沢]下車・徒歩約6分。JR[発寒]下車徒歩7分  
 札幌市西区発寒8条11丁目-5 TEL: 011-662-3300 (内容の問合せは不可)