

# 龍村 YOGA IN SAPPORO 8

2013 年も年 1 回の YOGA 指導員の為の第 8 回 YOGA WORK SHOP を開催いたします。智恵のヨガ理論と呼吸と修正を中心に学びます。また、今東京で評判のわかりやすい瞑想指導法も学びます。Yoga ポーズのやり方を教えることが Yoga 指導とは言えません。生徒や会員が自分自身の生命と向き合って自己と生命を「結ぶ」ことが Yoga であるとして、ヨガ歴 40 年超の龍村修が真心を込めて、ワークショップを指導させていただきます。

- 歪みの学びを行い Yoga の個人指導ができる能力を高めます。
- アサナがやりやすくなる連部位等、すぐ役立つ知識と技術も学べます。

(日程) 2013 年 **10 月 5 日(土) & 6 日(日)**

(会場) 札幌市生涯学習センター **ちえいあ** (中研修室 2)

- 参加費 半日=6,000 円。 1 日=11,000 円。 両日=20,000 円  
(半日、1 日コースも用意しましたが、できれば 2 日間受講して理解を深めて下さい)

- 持ち物：トレーニングウェア、ヨガマット、筆記用具、ノートなど

\*\*\*\*\*

●スケジュール	10月5日(土)	10月6日(日)
08:45~09:15	開場 受付 基本はすべて智恵のヨガ講義と実習の形式です。	
09:15~12:30 午前部	個人修正法指導に必要な歪みの見方 ヒーリングのヨガに必要な原理 骨盤修正法①(逆重心と屈体型)	呼吸が深くなる関連部位とアサナ 呼吸力開発法の指導 各種プラナヤマ
12:30~13:45	休憩 タイム	休憩 タイム
13:45~17:00 午後部	骨盤修正法②(偏り体型、捻り体型、 開閉体型) 歩行瞑想と呼吸瞑想	呼吸法と冥想 瞑想に適した修正法 教室で行えるやさしい瞑想法

講師 龍村 修 龍村ヨガ研究所所長。NPO 法人沖ヨガ協会理事長。

講師略歴 1948年生。早稲田大学文学部人文科卒。学生演劇活動の中でヨガに出会う。1973年三島の沖ヨガ道場入門。沖正弘師匠の内弟子となり、以後側近として国内外でのヨガ普及に努めた。1980年国際総合ヨガ世界大会事務局長。1985年、師匠没後、沖ヨガ修道場道場長。1994年独立し龍村ヨガ研究所創設。東京/名古屋/大阪/盛岡/藤沢等で定例教室指導他、国内各地を出張指導、また毎年、米国・蘭・伊・ブラジル・台湾等を巡回指導。\*米国NYホリスティックヘルスセンター講師、沖道ブラジル・アルゼンチン講師、沖道ヨガオランダ講師、伊国ミラノ沖ヨガ講師、社団法人：台湾沖道瑜伽会顧問など。

●主な著書「生き方としてのヨガ」(人文書院)、「深い呼吸で体が変わる」「深い呼吸で心が変わる」(草思社)、「体の中からキレイになる龍村修のヨガ教室」(日経BP)、「指ヨガ健康法」「ゆがみ解消法」「眼ヨガ」(日貿出版社)、「伝説のヨガマスターが究極の生きる知恵」(龍村修、山下ひでこ共著、PHP)等多数

●tatumura-yoga.com。メール=tatumurayoga@ybb.ne.jp。tatumura2lyoga@softbank.ne.jp

●龍村ヨガ研究所 〒257-0014神奈川県秦野市今泉646-13。龍村携帯090-4930-8213

●申込方法 =下記申込書に○印をして、FAX、または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。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%。

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

ふりがな

お名前 性別 男・女 ( )才

申込内容	5日午前のみ( ) ¥6000-	6日午前のみ( ) ¥6000-	全講座( ) = 2万円
○印	5日午後のみ( ) ¥6000-	6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：ちえりあ＝(札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10)＝東西線[宮の沢]下車 直結通路 徒歩約5分