

新しい、YOGA の潮流

ヨガ歴 42 年の龍村修が責任指導 東京版

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)

13 年 3 月 20 日 (水) 祭日

第 22 期希望者無料体験 (3:30-5:00)

2013 年 4 月 4 日 ~ 13 年 9 月 19 日

木曜日 15:30 ~ 18:00. 6 ヶ月 20 回で基礎科修了

<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. 13 年 4 月開始期に延長受講で 20 回)

<講 師>

代表 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)

主任 講師 : 五味 公子 (ヨガ歴 33 年) HHC コンサルタント 1 級. 当会理事

: 森合 紀子 (ヨガ歴 29 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>

- ・ 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セーションを誘導する YOGA、気付きを導き、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】 *21 期の内容改訂しました。

¥ 189,000 - (20 回の費用) + 下記特典あり。(継続受講者は 126,000 円) 他に、インストラクター必須 1 泊合宿費用 31500 円が必要です。25 年 6 月 9 日 (日) ~ 10 日 (月) : つくばみらい市

【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 国際総合ヨガ協会理事長、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 tatumurayoga@ybb.ne.jp tatumura21yoga@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。(24年12月訂正版)

回数/月日予定 /担当 /実習のテーマ

- *平成25年 02/7 無料体験 申込み必要⇒龍村まで
- ① 04/04★ 龍① くつろぎ、呼吸体操、腹式呼吸
- ② 04/11★ 龍② 自然体操、直立、完全呼吸法
- ③ 04/18★ 五味①ネコ、変形、準備行法のコツ
- ④ 04/25★ 龍③ 足の導引と氣流修正①
- ⑤ 05/09★ 森合①コブラ、前屈、開脚
- ⑥ 05/16★ 龍④ 導引と氣流修正②
- ⑦ 05/23 五味②三角、三角捻り、木
- ⑧ 05/30 森合②ねじり、魚、犬
- ⑨ 06/06★ 龍⑤ 各種静的呼吸法と修正
- ⑩ 06/13 森合③肩立ち、すき、アーチ
- ⑪ 06/20 五味③バッタ、弓、他
- ⑫ 06/27★ 龍⑥ パワーヨガ他 & Q&A
- ⑬ 07/04★ 龍⑦ 丹田強化のヨガと呼吸のコツ
- ⑭ 07/11 森合④重要なポーズ と総復習
- ⑮ 07/18 山岡 山岡式ヨガ
- ⑯ 07/25★ 龍⑧ 丹田呼吸法、浄化呼吸法、瞑想
- ⑰ 08/22 五味④倒立、ポーズ総復習
- ⑱ 09/05★ 龍⑨各種ポーズの修正まとめ
- ⑲ 09/12★ 龍⑩ ポーズを瞑想にする。
- ⑳ 09/19★ 龍⑪、指導員の心得

●龍村講義テーマ

★印＝HHCがある日

- 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 呼吸と氣とリエンタルワークス
- 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

●養成コース必須合宿

・ 沖道一泊合宿研修(会場つくば)

2013/6/9(日)10am~10(月)3pm

●25年3月20日の無料体験について

無料だからということでのみ参加する方はお断りします。次期でなくても、将来参加の予定が見込める方のみです。

* 予備09/26 予備日

2013年8月8日3時半～第23期の為の無料体験日予定

ホームページ <http://www.tatumura-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＝10～17時半(1日3講座)。合宿＝日10時～月15時。10名限定募集⇒神園090-6607-3588
日程＝8月10～11日、9月28～29日、合宿10月27～28日(日月)、11月30～12月1日、12月8日