

NPO 日本 YOGA 連盟理事長 指導
宇部実智子 水曜 特別セミナー
絆を深める YOGA
2 人以上の調和呼吸力 Up(12月12日)

沖ヨガには、他と呼吸を合わせて自他ともに高め強める各種のヨガ行法があります。多くのスポーツクラブ等では、二人組等を避ける傾向がありますが、人間が人と人の間で生きる社会的動物である以上、自己を見失わないで他と合わせる能力（三昧力）を高めることは必須です。

このたび、NPO 日本 YOGA 連盟理事長：宇部実智子先生に震災の避難所や仮設で培った、心と体のバランスを取って健康にして、ストレスから解放され、人と人とを結び付けてハッピーにする様々な行法をご紹介します。知友お誘いの上、ぜひご参加ください。

<講師紹介>宇部実智子：NPO 日本 YOGA 連盟理事長。
プロフィール S.33 年 岩手県盛岡市生まれ。在学中に渡米し心理学に出会い児童心理学を学ぶ。帰国後様々な幼児教育の学びを経て、ホリスティックヘルス学を意識を広げた「知育・体育・徳育」が欠かせないとし心身健康法を学ぶ。気功・座禅・ヨガを学びながら、整体学、温熱療法、リンパマッサージ、音楽療法などの心身ケア技術を習得。
現在、ガイアネットワーク YOGA STUDIO の代表、NPO 法人日本 YOGA 連盟の理事長。

<日 時>12 月 12 日 (水) 2～4 時。

<会 費> 4 千円<下記：龍村口座に前納=3500 円> (HHC 回数券使用可能)

.....

<会 場>国際総合 (沖ヨガ) ヨガセンター内：龍村ヨガ・東中野教室

中野区東中野 3-16-14 小谷ビル 3F (駐車場の奥のエレベーターを上がる)

交通：JR&大江戸線「東中野」駅西口下車徒歩 4 分。東西線「落合」下車徒歩 2 分。

*東中野駅西口下車し山手通り渡り東中野ギンザ通り直進、早稲田通りに出たら右へ 10m。右側

*落合駅下車 1 番出口を出て、左へ 250m。東京トヨペットの次の次のビル。

<入金先>郵便振替口座=00290-1-75314. 加入者名義=龍村修

*振込用紙通信欄に必ず、「12/12 セミナー」とお書き下さい。

予約⇒tatsumura21yoga@softbank.ne.jp 又は Telfax0463-85-3033 (龍村)

<主 催>龍村ヨガ研究所 (257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13)