

新しいYOGAの潮流
ヨガ歴45年の龍村修が責任指導

龍村式呼吸法 & 健康YOGA インストラクター養成コース (木曜)

2015年4月2日~2015年9月17日 木曜日 15:30~18:00
6ヶ月20回で基礎科修了



**27期無料体験会
8月6日(木)
15:30-17:00**

お申込み制です。
下記連絡先へ「お名前・連絡先・参加講座」をお知らせください。
メール tatsumura21yoga@i.softbank.jp

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

- ・ 本物のヨガに出会いたい人
- ・ 健康体操では飽き足りない人
- ・ 国際的に通用する実力をつけたい人

主内容 龍村指導の養成講座は、身体が固いか否かなどは関係ありません。

- ・ 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

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
中野区東中野3-16-14 小谷ビル3階
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)
講師 代表講師：龍村 修 (ヨガ歴45年。龍村ヨガ研究所長。NPO 沖ヨガ協会理事長)
主任講師：五味 公子 (ヨガ歴35年 HHCコンサルタント1級。当会理事)
：森合 紀子 (ヨガ歴31年 // //)
ゲスト講師：やました ひでこ (断捨離創始者。ヨガ歴40年
日本のみならず、中国・台湾・米国でも指導)

費用 ¥194,400- (20回の費用)。(継続受講者は129,600円)

他必須一泊合宿費用が必要です。合宿=27年5月31(日)~6月1日(月):つくば

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 沖ヨガ協会理事長、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。

主催&申込 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= tatumura21yoga@i.softbank.jp

参加費用振込先=郵便振替口座: 00290-1-75314. 加入者名=龍村 修

養成講座カリキュラム予定

【開講日】 【内容予定】 *多少の変更や入れ替えあります。 注意★印も変更あります。

回数/月日予定 /担当 : 講座番号/実習のテーマ ●龍村講義①~⑪テーマ

- ① 04/02★ 龍①くつろぎ、呼吸体操、腹式呼吸
- ② 04/09★ 龍② 自然体操、直立、完全呼吸法
- ③ 04/16 森合①ネコ、変形、準備行法のコツ
- ④ 04/23★ 龍③ 足の導引と氣流修正①
- ⑤ 04/30 五味①コブラ、前屈、開脚
- ⑥ 05/07★ 龍④ 導引と氣流修正②
- ⑦ 05/14 森合②三角、三角捻り、片足立ち
- ⑧ 05/21 五味②ねじり、魚、犬
- ⑨ 05/28★ 龍⑤ 各種静的呼吸法と修正
- ⑩ 06/04★ 龍⑥ パワーヨガ他 & Q&A
- ⑪ 06/11 森合③バッタ、弓、アーチ
- ⑫ 06/18★ 龍⑦ 丹田強化のヨガと呼吸のコツ
- ⑬ 06/25 五味③肩立ち、すき、他
- ⑭ 07/02★ 龍⑧ 丹田呼吸法、浄化呼吸法、瞑想
- ⑮ 07/09★ 山下ひでこ 断捨離とヨガ
- ⑯ 07/16 森合④重要なポーズ と復習
- ⑰ 07/23★ 龍⑨ 各種ポーズの修正まとめ
- ⑱ 08/20★ 龍⑩ ポーズを瞑想にする
- ⑲ 08/27 五味④倒立、ポーズ総復習
- ⑳ 09/10★ 龍村 Q&A⑪指導者の心得

- 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 呼吸と氣とリインテグリティ
- 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

●養成コース必須一泊合宿

2015/5/31(日)10am~6/1(月)3pm

★=龍村 HHC のある予定の日

●第27期の養成無料体験日 =8月6日

この体験日は無料だからというだけで来る方をお断りしています。今期でなくても受講の可能性ある人のみです。

予備日 9月17日(様々な事情で抜けた場合の補講日)

ホームページ <http://www.tatumura-yoga.com>

●地方: 龍村ヨガ養成講座を「土日」集中と合宿(日・月)で開催
土・日曜=(1日3講座)。合宿=日10時~月15時

27年第5回関西⇒未定、第2回中部⇒未定

●希望者がある場合は龍村ヨガ養成集中講座を開講します。