

お知らせ。

●東京 龍村ヨガインストラクター**36期**木曜養成講座は

6月11日開始を予定していましたが、コロナ関係で最低人数に5月15日迄に達しなかったため、**10月1日から開催に延期**します。その為の無料体験講座は、8月6日にオンラインと生講座を同時進行で行う予定です。*****

35期又はそれ以前で、未受講の内容（予定表の内容を確認）がある場合は、下記の東京集中講座で、その回の内容を受講できる日があれば受講できます。受講希望の場合は、龍村まで連絡下さい。

09049308213 又は osamu.tatsumura@gmail.com

6月14日（日）内容⑦⑧⑨ 6月20日（土）内容⑩⑪⑫

8月15日（土）内容⑬⑭⑮ 8月16日（日）内容⑯⑰⑱

.....

- | | | |
|-----------|---------------------|--------------|
| ⑦ 06/14 土 | ⑦ 各種静的呼吸法と修正 | ⑦ 中高年のヨガ指導 |
| ⑧ 06/14 土 | ⑧ パワーヨガ他 & Q&A | ⑧ 呼吸力の開発法 |
| ⑨ 06/14 土 | ⑨ 丹田強化ヨガと丹田呼吸のコツ | ⑨ ヨガの流派と段階 |
| ⑩ 06/20 土 | ⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体 | ⑩ ヒーリングの原理 |
| ⑪ 06/20 土 | ⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法 | ⑪ 丹田力と仏性力 |
| ⑫ 06/20 土 | ⑫ バッタ、アーチ、他各種ポーズの修正 | ⑫ 呼吸と大脳と瞑想 |
| ⑬ 08/15 土 | ⑬ 各種ポーズの修正 | ⑬ 瞑想行法について |
| ⑭ 08/15 土 | ⑭ 倒立、ポーズの復習① | ⑭ インド四住期の思想 |
| ⑮ 08/15 土 | ⑮ ポーズを瞑想にする、 | ⑮ スピリチュアリティ |
| ⑯ 08/16 日 | ⑯ マインドフルネス瞑想など各種 | ⑯ 真のヨガを探る |
| ⑰ 08/16 日 | ⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ | ⑰ Q&A 指導者の心得 |
| ⑱ 08/16 日 | ⑱ 復習と指導実習 | ⑱ まとめ講義 |