

龍村 修指導 特別講座

冥想講座(名古屋)

今、冥想を学び瞑想を実践することは、人間としてとても大切です。

ヨガの本質的な意味は「神と結ぶ、真理と結ぶ、自然法則と結ぶ、心身呼吸を結ぶ、自他を結ぶ」という意味であり、又その「結ばれた状態＝調和・安定など」を指す語です。体操の意味はありません。講座ではヨガ即ち本来の意味のヨガ＝**冥想の講義**を通じその意味を深く学び且つ生活・教室で役立てられる具体的な[**瞑想法**]を実習します。また坐法が安定する為に必要で効果的修正法や集中が持続しやすくなる呼吸法も学びます。毎回の瞑想は、様々なタイプの集中法と放下法を織り交ぜます。

平成 26 年, 3 月 11 日 昼 13 時半～16 時、夜 18 時～20 時半

<内 容><冥想理論、瞑想をやりやすくする修正法は行います>。

<会 場>サウスホーム (466-0831 名古屋市昭和区花見通 1 丁目 96 Tel052-763-2757)

交通：地下鉄鶴舞線「川名」駅下車。山中交差点方面へ、徒歩 5 分。交差点近く。

<申し込み>*下記へ電話か Fax かメールで、参加希望日時を明記して申込み。

部分参加者は日程確認必要。(変更の可能性あり)。費用は当日でも可能。

<会 費> 当日=¥4500-, 前納 1 回=¥4,000. *HHC 回数券利用者は 1 回分振替可
郵便振替口座番号=00290-1-75314. 口座名義=龍村修 (不参加でも返金不可)

<申 込>龍村ヨガ研究所へ電話か Fax か下記メールで予約をし、上記に送金。

tatsumurayoga@ybb.ne.jp。携帯=09049308213, メール=tatsumura21yoga@softbank.ne.jp

<主催=龍村ヨガ研究所 257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13。Tel/Fax0463-85-3033>

中部：龍村ヨガ指導員養成集中講座 平成 26 年 2~4 月

毎回 10:15~18:15. 1 日 3 講座(150 分×3) ×7 日

① 2 月 23 日(日), ② 3 月 1 日(土), ③ 3 月 8 日(土), ④ 4 月 5 日(土), ⑤ 4 月 6 日(日),
⑥ 4 月 19 日(日), ⑦ 4 月 20 日 ●合宿 3 月 30~31 日(日・月)=会場：岐阜長良川 SPC

・ ・ ・ ・ ・ 沖道 YOGA 一泊合宿 ・ ・ ・ ・ ・

<日時>：会場：3 月 30 日(日) 10 時~31 日(月) 3 時 岐阜 長良川

<会 費>セミナー費=2 万円(セミナー費のみ下記へ振込。早割=¥18000=1 か月前迄に前納の時
名古屋：宿食費 1 泊 2 日 4 食=10000 円 (当日払い)

<対 象>どなたでも可能。 <募 集>：各 20 名程度

<名古屋会場>長良川スポーツプラザ (岐阜市長良福光 2070-7) Tel058-295-6300

<交通>JR 岐阜駅北口：バスターミナル[11 番のりば]市内ループ線 左回り/右回り共可
バス停=[岐阜メモリアルセンター北]下車 300m 所要時間 25 分 200 円