

龍村 修指導 特別講座

冥想講座 (名古屋&大阪)

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。

●近年話題になっている、マインドフルネス瞑想法、丹田法瞑想法、動的瞑想法も学ぶ

★名古屋 平成27年, 3月24日 昼13時半～、夜18時～

<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。

★大阪 平成27年, 3月14日 昼13時半～、夜17時半～

<会場> 東大阪市民会館 和室

交通: 近鉄奈良線「河内永和」駅下車。又は JR「河内永和」下車すぐ

<内容> 冥想理論、各種瞑想法、瞑想をやりやすくする修正法など

<申込み> 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む。

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=¥4600-, 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。

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

携帯メール=tatsumura2lyoga@i.softbank.jp

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

Tel/Fax=0463-85-3033

中部: 龍村ヨガ指導員養成集中講座 平成27年未定

関西: 龍村ヨガ指導員養成集中講座 平成27年未定

※養成講座希望者は、その旨をご連絡下さい。龍村ヨガ研究所へ。