



オンライン開催（全国参加可）

龍村式 YOGA

デスクトップ・ヨガ

今年はコロナ禍の中、オフィスだけではなく自宅でリモート仕事を行なっている人が急増しています。その中で多くの方が**肩首のコリ**や**疲れ**また**眼の疲労感・腰痛**を何とかしたいと言われていています。また机での姿勢が**猫背気味**になっていて、**呼吸が浅くなって**、**身心の疲れ気味**とも訴えておられます。こうした症状を克服すべく ZOOM で初めて、誰でもオフィスで手軽にできて、即効性がある**デスクトップヨガ**セミナーを開催します。ヨガ歴約 50 年の龍村修が指導させていただきます。どなたでも参加 OK. 健康力 UP 目指す方も指導員も歓迎。

2020 年 **10 月 25 日 (日) ZOOM 開催**

9 時～12 時 講義と 120 分の実技と Q&A(休憩 20 分あり)

プリントを申込者に PDF 送付。実習は**選別した**呼吸法、指ヨガ、眼ヨガ、椅子ヨガなど

<費用> ¥5000 HHC 認定済=¥4000、

<送金先> 10 月 24 日までにご入金ください。

<申込> 龍村ヨガ研究所 まずメールで予約して。下記に送金します。

龍村メール = osamu.tatsumura@gmail.com

龍村携帯 = 090-4930-8213

<入金先> 郵便振替 口座番号 00290-1-75314 口座名義 = 龍村 修

他の金融機関からの入金の場合〇二九(ゼロニキュウ)店(029)

当座 0075314 名義 龍村修 (〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13)

●申込メールが届いたら、URL を返信します。その届いた URL をクリックして、**事前登録**します。その後、入金があった方から講義資料をメールで送ります。事前登録しないと、費用支払い済みでも講座に入れられない事あります。当日は資料で、講義を進めますので印刷して下さい。実習も行います。ZOOM が不慣れの方は、検索で ZOOM を調べてからご参加下さい。