

平成30年 龍村修指導 身体智が拓き、免疫力が高まる！

龍村ヨガ ホリスティックヘルス

特別講座 「プラティヤハラで心を整える」

＜智恵のヨガ講義、アサナ、呼吸法、気功、ヒーリング、整体、瞑想等＞

会場＝西南学院大学コミュニティーセンター（福岡市早良区西新 6-2-92）

地下鉄：西新駅3番出口から徒歩3分

11月06日（火）10時半～16時半

テーマ＝①プラティヤハラー1、②プラティヤハラー2

①10:30～13:00、②14:00～16:30。

「プラティヤハラ＝感覚制御、自律自覚訓練法（瞑想の心面の土台）」、
●上記の開始前に、9時～10時20分。福岡ヨガインストラクターによる、眼ヨガの指導があります。

今後ともある講座を10回受講でHHC修了書授与、20回受講でHHC認定書
★16時半終了後に近くのお店で懇親会します。（下記の宝山さんに予約）



＜開講趣旨＞ ホリスティックヘルスとは、身心霊生活の全体的な健康

●ホリスティックヘルスコンサルタント(H.H.C)養成講座は、健康力の向上や智恵のヨガの講義、アサナ、呼吸法、気功法、ヒーリング、整体法、瞑想法等を通じて総合的に指導できる健康コンサルタントの養成を目的とし、龍村修が直接指導。講義＝30～50分、実習＝100～120分。

＜費用＞ 下記に入金又は、当日支払い。＊福岡（1年数回程度）。

当日1回150分＝¥4,600-、下記に前納1回4100円。（但し10/31迄に送金必要）

入金先＝郵便振替口座＝00290-1-75314。加入者名＝龍村 修

.....◇指ヨガインストラクターの皆様へ◇.....

＊龍村式指ヨガインストラクターは講座10回修了でマスターインストラクターに昇格。

＜会場＞ 西南学院大学コミュニティーセンター 早良区西新 6-2-92 地：西新駅3番出口から3分

（内容等の問合せは、龍村へ＝09049308213 osamu.tatsumura@gmail.com）

＜問合せ＞宝山廣子（携帯 090-8415-1718）メール＝annapurna.1@gmail.com

＊上記へ問合せ下記へ Fax かメールで、参加希望日時を明記して申込む。

＜連絡先＞ 龍村ヨガ研究所（257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13）HP＝tatsumura-yoga

●講師＝龍村 修（龍村ヨガ研究所所長。NPO 沖ヨガ協会理事長。一般社団法人：手のひらセルフケア協会理事長）
1948年生。早稲田大学文学部卒。70年学生時代に演劇活動の中でヨガに触れ、73年沖ヨガ修道場入門。以後、沖正弘師匠の内弟子として日本のみならず世界での健康と平和活動に同行。85年師匠没後、沖ヨガ修道場に就任。94年独立し龍村ヨガ研究所設置。以後多数のホリスティック・ヘルスコンサルタント、龍村ヨガ・呼吸法の指導者等を養成中。

.....

★2018年 九州・熊本：菊池市でのHHC予定★

11月5日（月）、菊池市での予定⇒古田康江 080-5218-3816