

九州/福岡

龍村修指導 2 時間半

3月20日

冥 想

春の特別講座

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。

- 近年話題になっているマインドフルネス瞑想法、マインドフルネス・ヨガも学ぶ
- 初心者の為に、日常でできる方法と姿勢を保てる修正法も学びます。

平成 29 年 3 月 20 日(月・祭日)13時～17時 ★主な内容予定

- ① 脳をα波にし、脳内ホルモン分泌を促す指ヨガ (指ヨガ指導員担当)
- ② 講義：冥想の本質的意味について (14時半～17時迄、龍村指導)
- ③ 実習：現代人に必要な、抗ストレス力を高める **マインドフルネス呼吸瞑想法**

●会場「警固神社」和室 (福岡市中央区天神 2-2-20)

(交通)=西鉄天神駅より徒歩 1 分。地下鉄天神駅より徒歩 3 分

会 費 当日=¥5 000-, 前納 1 回=¥4 000-,

申し込み **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)
*下記へ電話か Fax かメールで、参加希望日時を明記し、上記に送金
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。
メール: osamu.tatsumura@gmail.com
携帯: 090-4930-8213, 携帯メール: tatsumura21yoga@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/Fax0463-85-3033>

●冥想講座を単発クラスで希望される教室等の場合、出張指導可能。⇒龍村にご連絡ください。

●龍村ヨガ指導者養成講座を下記のように集中形式で行えます。
受講希望者が集まれば開催しますので、希望者はメールでその旨ご連絡をお願いします。
龍村ヨガ指導員集中講座 (開催未定) 土日8時間×7日+2泊3日合宿。申込⇒龍村ヨガ
関西世話人 (神園愛子 電話: 090-6607-3588 メール: aiko.k421@docomo.ne.jp)