龍村修指導３時間　６月 11 日(日)15:30-18:00

冥　想

金沢 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。ヨガの内容はもともと冥想です。

● 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 6 月 11 日(日)15 時半～18 時

★主な内容予定

① 冥想の本質的意味について。瞑想姿勢と呼吸を保つ為に必要な修正法。

②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他

●会場　承証寺　921-8033 金沢市寺町 5-5-70　(℡076-241-9425 内容問合不可)

申込み　メール　osamu.tatsumura@gmail.com

問合せ　北市浩子（sae.k.1219@docomo.ne.jp）

定員　20 名程度

会費　当日 5000 円（空席ある時のみ)、前納 4000 円（下記へ送金）

通信欄に「金沢冥想」または 6 月 11 日セミナーと書いて下さい。

主催　龍村ヨガ研究所（神奈川県秦野市今泉 646-13）

入金先　郵便振替口座　00290-1-75314　名義　龍村　修（タツムラ　オサム）