

関西

集中式 第7期 2018年3月31日～9月1日
土曜 & 日曜 1日3タイム 3ヶ月18タイム
集中講座 & 2泊3日合宿で修了

龍村式呼吸法&健康YOGA インストラクター養成 6日間集中講座

新しいYOGAの潮流ヨガ歴47年の龍村修が責任指導

呼吸法中心に学ぶ、心身の健康と癒しの呼吸法とYOGAの智恵&スキルの修得
本物のヨガに出会いたい人・健康体操では飽き足りない人・国際的に通用する実力をつけたい人



- 会場** 兵庫県西宮市 市内施設 交通 JR甲子園口から、徒歩1分など
龍村ヨガ関西 世話人連絡先=神園愛子 090-6607-3588 aiko.k421@docomo.ne.jp
- 資格** 全18回&合宿出席者に基礎科修了書授与(合宿=必須単位)
- 講師** 龍村修
龍村ヨガ研究所長、国際総合生活ヨガ研修会主宰、NPO沖ヨガ協会理事長、NPO日本YOGA連盟副理事長。1948年兵庫県生。早稲田大学文学部卒。学生時代の演劇活動の中でヨガに出会い、73年求道ヨガの世界的権威、沖正弘導師の内弟子になる。以後、導師に同行し世界10数カ国以上でヨガ指導経験を持つ。85年導師没後、沖ヨガ修道場長を経て94年独立。龍村ヨガ研究所開設。現在に至る。
- 費用** ¥210,000- (18回の費用)。(継続受講者は120,000円)
他必須**合宿費用**が必要です。合宿予定=2018/7月2(月)-4(水)
*合宿費用=セミナー費26,000円と2泊3日の宿食費:会場で異なる ¥20,000~25,000
・他にNPO法人 沖ヨガ協会賛助会員費 6000円を初日に収めて頂きます。
- 特典** 参加者は大阪の龍村指導HHC(ホリスティックヘルス・コンサルタント)
2回分を無料受講できます。
大阪HHC 1/13, 2/17, 3月休, 4/1, 5/12, 6/2, 7/7, 8/11, 9月休, 10/13, 11/10, 12/8 予定

主催&申込 2月末日迄にお申込み下さい。費用は4分割迄可。
お申込み制です。下記連絡先へ「お名前・連絡先」をお知らせください。
メール osamu.tatsumura@gmail.com

龍村ヨガ研究所 TEL&fax 0463-85-3033
住所 〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13
<http://www.tatsumura-yoga.com/>

お振込み先 郵便振替口座: 00290-1-75314. 加入者名=龍村 修
連絡先 龍村修=090-4930-8213
申込期限 2018年2月末日(申込者6名以上で実施) 開催延期の場合は3月1日に連絡

主内容 龍村指導の養成講座は、身体が固いか否かなどは関係ありません。

- ・中高年の為の、やさしく効果的で安全な呼吸力開発法 各種動的呼吸法と静的呼吸法
- ・身体が喜び、気持ち良くなりリラックスが巧くなる Relaxation Yoga
- ・生命の法則に気付く、宇宙・自然の叡知が生じて来る Awareness Yoga
- ・自然治癒力が増し、心身が癒される方法を原理から学ぶ Healing Yoga
- ・身体が締めりパワーアップし、美しいプロポーションになる Power Yoga
- ・生活習慣病予防法や右記一覧表内容の各種講義でYOGAの生活への活かし方が分かる

テキスト 「やさしいYOGA」(龍村ヨガ研究所版、講座費込)。

龍村 修著 下記6冊必読。「深い呼吸で身体が変わる」&「深い呼吸で心が変わる」(草思社)「生き方としてのヨガ」(人文書院)。「ヨガ呼吸修正法(下巻)」(日貿出版社)。上巻は絶版。「体の中から美しくなる龍村修のヨガ教室」(日経BP)

養成講座カリキュラム予定(2017年11月末日版)

* 多少の変更や入れ替えあります。

* 各日とも 1日3タイム 9時半~17時半 (8時間で3タイム分を実施)

回数/月日予定 / 実習のテーマ

- | | |
|----------|---------------------|
| ① 03/31土 | ① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸 |
| ② 03/31土 | ② 自然体操、コブラ、直立、完全呼吸法 |
| ③ 03/31土 | ③ 足の導引と氣流修正① |
| ④ 04/21土 | ④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ |
| ⑤ 04/21土 | ⑤ 導引と氣流修正② |
| ⑥ 04/21土 | ⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち |
| ⑦ 04/22日 | ⑦ 各種静的呼吸法と修正 |
| ⑧ 04/22日 | ⑧ パワーヨガ他 & Q&A |
| ⑨ 04/22日 | ⑨ 丹田強化ヨガと丹田呼吸のコツ |
| ⑩ 05/26土 | ⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体 |
| ⑪ 05/26土 | ⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法 |
| ⑫ 05/26土 | ⑫ バッタ、アーチ、他各種ポーズの修正 |
| ⑬ 05/27日 | ⑬ 各種ポーズの修正 |
| ⑭ 05/27日 | ⑭ 倒立、ポーズの復習① |
| ⑮ 05/27日 | ⑮ ポーズを瞑想にする、 |
| ⑯ 09/01土 | ⑯ マインドフルネス瞑想など各種 |
| ⑰ 09/01土 | ⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ |
| ⑱ 09/01土 | ⑱ 復習と指導実習 |

/ 講義①~⑱テーマ

- | |
|-------------------|
| ① YOGAの意味と健康 |
| ② 正姿勢、丹田、リラクゼーション |
| ③ 呼吸と氣と体の内外のサイイ |
| ④ 修正法の原理1 |
| ⑤ 修正法の原理2 |
| ⑥ 生活習慣病の予防 |
| ⑦ 中高年のヨガ指導 |
| ⑧ 呼吸力の開発法 |
| ⑨ ヨガの流派と段階 |
| ⑩ ヒーリングの原理 |
| ⑪ 丹田力と仏性力 |
| ⑫ 呼吸と大脳と瞑想 |
| ⑬ 瞑想行法について |
| ⑭ インド四住期の思想 |
| ⑮ スピリチュアリティ |
| ⑯ 真のヨガを探る |
| ⑰ Q&A 指導者の心得 |
| ⑱ まとめ講義 |

関西 合宿 会場未定 30年 7月2日(月)~7月4日(水)

ホームページ <http://www.tatsumura-yoga.com>



ホームページは左のQRコードからご覧いただけます。

●東京 龍村ヨガ養成集中講座 土曜開催 ⑥のみ日曜

①2/3, ②2/24, ③3/24, ④4/14, ⑤5/19, ⑥5/20. 合宿 6/29(金)-7/1(日)

●東北 龍村ヨガ養成集中講座 日曜開催 会場 大崎市古川内施設

①2/25, ②4/1, ③5/13, ④6/3, ⑤7/8, ⑥8/19. 合宿 10/19-21

連絡先伏見 090-5595-5267

* 関西で受講できなかった番号の内容を、上記の東京や東北で受講可能です。

●第2回中部 養成講座 ⇒未定 ※希望者が6名以上ある場合は同様の養成集中講座..