

コロナ対策変更版新しいYOGAの潮流ヨガ歴50年の龍村修が責任指導

関 西 集中式 第8期 2020年2月16日～7月4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



途中参加可申込み下さい。費用¥220,000-は4分割迄可=55000×4

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

呼吸法中心に学ぶヤングからシニア迄の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

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クセスが巧くなる Relaxation Yoga
- ・ 生命の法則に気付け、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
- ・ 身体が締めまりパワーアップし、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

会 場 兵庫県西宮市内施設<交通>JR 甲子園口から徒歩1分、又は 阪急：長岡天神駅前

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 (ヨガ歴47年。龍村ヨガ研究所長。NPO 沖ヨガ協会理事長
日本のみならず、中国・台湾・米国でも指導)

費 用 ¥220,000- (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=2020/5月22(金)-24(日)

*合宿費用=セミナー費27000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 2020年 1/4. 2/15. 3/14. 5/9. 6/13. 6/13. 7/11. 9/12. 10/3. 11/14. 12/5.

龍村 修 略歴

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。

テキスト

龍村 修著 下記 6 冊必読。「やさしい YOGA」(龍村ヨガ研究所版、講座費込)。

「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)。

「龍村式ヨガレッスン」(日貿出版社)。「龍村式指ヨガ」「龍村式眼ヨガ」「龍村式耳ヨガ」(日貿)

主催&申込 龍村ヨガ研究所 TEL&fax 0463-85-3033
(〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13)
メール= osamu.tatsumura@gmail.com

参加費用振込先=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

追加募集中 2020年5月10日から参加者

養成講座カリキュラム予定 (2020年4月7日コロナ対策版)

* 多少の変更や入れ替えあります。 **コロナ対策で日程を変更しました。**

* 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	/講義①~⑪テーマ
① 02/16 日	① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸	① YOGAの意味と健康
② 02/16 日	② 自然体操、コブラ、直立、完全呼吸法	② 正姿勢、丹田、リラクゼーション
③ 02/16 日	③ 足の導引と氣流修正①	③ 呼吸と氣と利ノ外ノサバ
④ 03/15 日	④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ	④ 修正法の原理1
⑤ 03/15 日	⑤ 導引と氣流修正②	⑤ 修正法の原理2
⑥ 03/15 日	⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち	⑥ 生活習慣病の予防
⑦ 05/10 日	⑦ 各種静的呼吸法と修正	⑦ 中高年のヨガ指導
⑧ 05/10 日	⑧ パワーヨガ他 & Q&A	⑧ 呼吸力の開発法
⑨ 05/10 日	⑨ 丹田強化ヨガと丹田呼吸のコツ	⑨ ヨガの流派と段階
⑩ 06/06 土	⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体	⑩ ヒーリングの原理
⑪ 06/06 土	⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法	⑪ 丹田力と仏性力
⑫ 06/06 土	⑫ バッタ、アーチ、他各種ポーズの修正	⑫ 呼吸と大脳と瞑想
⑬ 06/07 日	⑬ 各種ポーズの修正	⑬ 瞑想行法について
⑭ 06/07 日	⑭ 倒立、ポーズの復習①	⑭ インド四住期の思想
⑮ 06/07 日	⑮ ポーズを瞑想にする、	⑮ スピリチュアリティ
⑯ 07/04 土	⑯ マインドフルネス瞑想など各種	⑯ 真のヨガを探る
⑰ 07/04 土	⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ	⑰ Q&A 指導者の心得
⑱ 07/04 土	⑱ 復習と指導実習	⑱ まとめ講義

● **関西 合宿 会場未定 2020年 5月22日(金)~24日(日)**

★合宿会場 温泉 六甲保養荘 *龍村ヨガホームページ <http://www.tatsumura-yoga.com>

● **東京 龍村ヨガ養成 2020年 集中講座 土日曜 開催**

① 2/9, ② 2/29, ③ 5/16, ④ 5/17, ⑤ 6/14, ⑥ 6/20

関東合宿 5/29(金)-31(日) 関西合宿参加不可の時は関東か名古屋

* 関西で受講できなかった番号の内容や合宿を、上記の東京でも受講可能です。

● **第2回中部 養成講座実施決定。月1回 火曜日 10:15~18:15. ×6回+合宿**

名古屋 川名駅 日程①6/30, ②7/28, ③9/1, ④9/29, ⑤10/27, ⑥11/3.