

平成28年 新春～ヨガ指導者必須合宿
OKI-DO Integrated Living YOGA for Body , Mind , Spirit

関東 沖道YOGA合宿

平成28年1月9日(土)13時 集合～11日(月)11時 解散



本来ヨガは師匠から弟子へと
修行・修養・修業生活全体で伝えました。
本道は内弟子にのみ継がれました。

それは、生活を共にする中でしか、伝えることが困難な精神的に重要な分野があったからです。ヨガの技術や知識は、クラス形式で学んでも、精神的成長には、本人が自分をアカルマ=無業化する必要があったからです。この合宿では、ガンジーアシュラム、沖ヨガ修道場と受け継がれて来たアカルマのヨガを中心に凝縮した内容で行います。合掌

左からアイアンガー師、沖正弘師、サチダナンダ師
*1980年日本初 第1回 国際総合ヨガ世界大会より

<内 容>

沖ヨガ式陰陽リズム修業法・シェアリング・ヨガのヤマ・ニヤマの生活法（戒と誓い）
カルマの浄化の講義実習・般若心経発声呼吸法（読経呼吸法）・浄化行法、丹田強化法と指導法
ジョギング呼吸法&バランス走法・各種アサナ&呼吸法と指導法・瞑想&瞑想指導法等

<講 師> 龍村 修(龍村ヨガ研究所長。NPO沖ヨガ協会理事長)

台湾沖道瑜伽会顧問、沖道ヨガの米・蘭・伊・ブラジル等の講師) ほか。

<会 費> セミナー費=26,000(セミナー費のみ下記へ振込。)

早割=¥25,000⇒27年12月末までに下記前納。

宿食費=2泊3日5食=25,000円(当日払い) ⇒ *一緒に振込まないで下さい。

<対 象> どなたでも可能。

<持ち物> ヨガマット、筆記用具

<会 場> スターツ総合研修センター(つくばみらい市絹の台4-2-1) Tel 0297-52-5111

<交 通> 秋葉原からつくばエクスプレスで40分。「守谷」駅下車。送迎車で10分

守谷駅集合は12:35分。

集合に間に合う例：秋葉原12:00⇒12:32守谷着 送迎車12:40発

<申 込>

龍村ヨガ研究所 Tel/Fax0463-85-3033へ電話かFaxかメールで予約。下記に送金します。

龍村メール=osamu.tatsumura@gmail.com

携帯メール=tatsumura21yoga@i.softbank.jp

龍村携帯=090-4930-8213

<入金先> 郵便振替 □座番号00290-1-75314 □座名義=龍村修

主 催 龍村ヨガ研究所

〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13 Tel/Fax : 0463-85-3033