

東京龍村修指導 2 時間 2020 年 1 月 5 日(日)10:00-12:00

冥 想

令和 新春 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。平成最後のお正月、冥想して、新年をより素晴らしい年にしましょう。

- 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。

令和 2 年 1 月 5 日(日)10 時~12 時 ★主な内容予定

① 3 種の瞑想とは ② 氣道を開くプラナヤマ ③ 太陽礼拝&マインドフルネス瞑想法

● 会場 龍村ヨガ 東京教室 (東中野 4-9-1 第一元太ビル 4 F)

(交通)=JR 東中野東口出て左側。北側出口から線路を背に 1 分。JOYFIT24 の向かい

会 費 当日=¥4400-, 前納 1 回=¥3,300-,

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,

<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>

● 定例: 月 1 回火曜 13:30-16:30 冥想講座 当日 5000 円, 前納 4500 円, 5 回 2 万円

定例会では姿勢を保つ修正法や呼吸が深くなるプラナヤマも実習

01 月 07 日	チャクラマントラ瞑想法	マントラヨガの意義
02 月 04 日	十牛図の瞑想法①	「日本的無の心」とその思想
03 月 03 日	十牛図の瞑想法②	「老子」とその思想
04 月 07 日	慈悲の瞑想法	「洗心と自他を害する心とは」
05 月 12 日	釈尊の瞑想法①	「智慧のヨガ①」とその思想
06 月 02 日	釈尊の瞑想法②	「智慧のヨガ②」とその思想
07 月 07 日	フランチェスコに学ぶ	「祈り瞑想」とその思想
08 月 04 日	伝教大師最澄の冥想	「止観」とその思想
09 月 08 日	般若心経瞑想法	「般若心経」とその思想