

東京 定例火曜日月 1 回 冥想講座 龍村修指導

冥 想 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。

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 9 月～3 年 3 月 日(火)13時半～16時半

●**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=¥5 000-, 前納 1 回=¥4,500

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**

*コロナで 02 年 5 月 6 月の予定でした釈尊の瞑想法「智慧のヨガ」を 10 月 11 月に行います。

09 月 08 日	般若心経瞑想法	「般若心経」とその思想
10 月 06 日	釈尊の瞑想法①	「智慧のヨガ①」とその思想
11 月 10 日	釈尊の瞑想法②	「智慧のヨガ②」とその思想
12 月 01 日	法然に学ぶ	「マントラ念仏冥想」とその思想
01 月 05 日	明恵に学ぶ	「華嚴の教え」とその思想
02 月 02 日	鈴木正三	「仁王禅生活」とその思想
03 月 02 日	白隠の冥想	「丹田呼吸冥想」とその思想