

東京 火曜 月 1 回 冥想講座オンライン併用 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。コロナ禍の終了を祈る**令和3年のお正月、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3年1月5日～6月1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4F)

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 当日対面=¥5000-、前納1回=¥4,500、前納2回=¥8,500 前納5回=¥20,000-

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** オンライン1回¥4,200-2回=¥8,000-
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**
- 対面参加は8名迄参加可能 (事前申込必要)。 オンライン12名程度

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
04月06日	親鸞に学ぶ	「鎌倉新仏教」とその思想
05月11日	老子・莊子に学ぶ1	「無為自然」とその思想1
06月01日	老子・莊子に学ぶ2	「無為自然」とその思想2