

新しいYOGAの潮流ヨガ歴50年の龍村修が責任指導

名古屋 集中式 第2期 2020年4月28日~11月3日
月1回火曜 1日3タイム1月1回 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



3/31 日迄にお申込み下さい。費用¥220,000-は4分割迄可=55000×4

開催日程が前のが間違っていましたので、ご注意ください。

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.tatumura@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ックスが巧くなる Relaxation Yoga
- ・ 生命の法則に気付く、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 名古屋：サウスホーム（466-0831 名古屋市昭和区花見通り 1-96
地「川名」駅2番出口出て、振り向くように山中交差点へ5分歩く。
サーモンピンク色の建物が、サウスホーム。

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50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=2020/9月18-20, 又は25-27

*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 参加者は名古屋龍村指導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。
名古屋 HHC 2020年 1/14. 2/18. 3/10, 4/14. 5/19. 6/16, 仮予定 7/14. 9/15, 10/13, 11/17, 12/8?

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数ヵ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)。「ヨガ呼吸修正法(下巻)」(日貿出版社)。上巻は絶版。「体の中から美しくなる龍村修のヨガ教室」(日経BP)

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

申込期限 2020年3月末日(申込者6名以上で実施) 開催延期の場合は4月1日に連絡

養成講座カリキュラム予定(2019年12月末日版)

* 多少の変更や入れ替えあります。すべて火曜日

* 各日とも 1日3タイム 10時15~18時15(8時間で3タイム分を実施)

回数/月日予定 /実習のテーマ

- | | |
|---------|---------------------|
| ① 04/28 | ① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸 |
| ② 04/28 | ② 自然体操、コブラ、直立、完全呼吸法 |
| ③ 04/28 | ③ 足の導引と氣流修正① |
| ④ 06/30 | ④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ |
| ⑤ 06/30 | ⑤ 導引と氣流修正② |
| ⑥ 06/30 | ⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち |
| ⑦ 07/28 | ⑦ 各種静的呼吸法と修正 |
| ⑧ 07/28 | ⑧ パワーヨガ他 & Q&A |
| ⑨ 07/28 | ⑨ 丹田強化ヨガと丹田呼吸のコツ |
| ⑩ 09/01 | ⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体 |
| ⑪ 09/01 | ⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法 |
| ⑫ 09/01 | ⑫ バッタ、アーチ、他各種ポーズの修正 |
| ⑬ 10/27 | ⑬ 各種ポーズの修正 |
| ⑭ 10/27 | ⑭ 倒立、ポーズの復習① |
| ⑮ 10/27 | ⑮ ポーズを瞑想にする、 |
| ⑯ 11/03 | ⑯ マインドフルネス瞑想など各種 |
| ⑰ 11/03 | ⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ |
| ⑱ 11/03 | ⑱ 復習と指導実習 |

/講義①~⑱テーマ

- | |
|-------------------|
| ① YOGAの意味と健康 |
| ② 正姿勢、丹田、リラクゼーション |
| ③ 呼吸と氣とコエンザイム |
| ④ 修正法の原理1 |
| ⑤ 修正法の原理2 |
| ⑥ 生活習慣病の予防 |
| ⑦ 中高年のヨガ指導 |
| ⑧ 呼吸力の開発法 |
| ⑨ ヨガの流派と段階 |
| ⑩ ヒーリングの原理 |
| ⑪ 丹田力と仏性力 |
| ⑫ 呼吸と大脳と瞑想 |
| ⑬ 瞑想行法について |
| ⑭ インド四住期の思想 |
| ⑮ スピリチュアリティ |
| ⑯ 真のヨガを探る |
| ⑰ Q&A 指導者の心得 |
| ⑱ まとめ講義 |

名古屋 合宿 会場未定 2020年 9月 18-20または25-27

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

①2/9, ②2/29, ③3/28, ④3/29, ⑤5/16, ⑥5/17

関東合宿 5/29(金)-31(日)

●関西龍村ヨガ養成2020年集中講座

①2/16, ②3/15, ③4/4, ④4/5, ⑤4/18, ⑥5/10

関西 合宿 5/22(金)-24(日)

*名古屋で受講できない番号の内容や合宿を、上記の東京・大阪でも受講可能です。