

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6月30日~11月3日 月1回火曜 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



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

日程をコロナ対策で変更しましたので、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らない人 ・ 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クセスが巧くなる 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
- ・ 身体が締めりパワーアップし、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 5/19, 6/16, 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数カ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5月末日(実施決定済み)

## 養成講座カリキュラム予定(2020年4月7日版)

\* 多少の変更や入れ替えあります。すべて火曜日 **コロナ対策で日程変更**

\* 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) \*9/29日を追加

回数/月日予定	／実習のテーマ	／講義①~⑪テーマ
① 06/30	① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸	① YOGAの意味と健康
② 06/30	② 自然体操、コブラ、直立、完全呼吸法	② 正姿勢、丹田、リラクゼーション
③ 06/30	③ 足の導引と氣流修正①	③ 呼吸と氣と利イカクサイ
④ 07/28	④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ	④ 修正法の原理1
⑤ 07/28	⑤ 導引と氣流修正②	⑤ 修正法の原理2
⑥ 07/28	⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち	⑥ 生活習慣病の予防
⑦ 09/01	⑦ 各種静的呼吸法と修正	⑦ 中高年のヨガ指導
⑧ 09/01	⑧ パワーヨガ他 & Q&A	⑧ 呼吸力の開発法
⑨ 09/01	⑨ 丹田強化ヨガと丹田呼吸のコツ	⑨ ヨガの流派と段階
⑩ 09/29	⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体	⑩ ヒーリングの原理
⑪ 09/29	⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法	⑪ 丹田力と仏性力
⑫ 09/29	⑫ バッタ、アーチ、他各種ポーズの修正	⑫ 呼吸と大脳と瞑想
⑬ 10/27	⑬ 各種ポーズの修正	⑬ 瞑想行法について
⑭ 10/27	⑭ 倒立、ポーズの復習①	⑭ インド四住期の思想
⑮ 10/27	⑮ ポーズを瞑想にする、	⑮ スピリチュアリティー
⑯ 11/03	⑯ マインドフルネス瞑想など各種	⑯ 真のヨガを探る
⑰ 11/03	⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ	⑰ Q&A 指導者の心得
⑱ 11/03	⑱ 復習と指導実習	⑱ まとめ講義

**名古屋合宿 2020年 9月25日(金)~27日(日) 愛知県津島市予定**

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, ③5/16, ④5/17, ⑤6/14, ⑥6/20

**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, ③5/10, ④6/6, ⑤6/7, ⑥7/4

**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。