

2016年 Yoga Spirit seminar

OKIDO Integrated Living YOGA for Body, Mind, Spirit

# 沖道 YOGA キャンプ

平成 28 年 6 月 4 日(土)1 時集合～6 日(月)11 時解散

本来ヨガは師匠から弟子へと修行・修養・修業生活全体で伝えました。本道は内弟子にのみ継がれました。それは、生活を共にする中でしか伝えることが困難な精神的に重要な分野があったからです。ヨガの技術や知識は、クラス形式で学んでも、精神的成長には、本人が自分をアカルマ＝無業化する必要があったからです。この合宿では、ガンジーアシュラム、沖ヨガ修道場と受け継がれて来た、アカルマのヨガを中心に凝縮した内容で行います。合掌



1980 年左＝アイアンガー、中央＝沖正弘、  
右＝サチダナンダ

<内 容> 全体を通じて YOGA Spirit を学びます。

沖ヨガ式陰陽リズム修業法・シェアリング・ヨガのヤマ・ニヤマの生活法（戒と誓い）

カルマの浄化の講義実習・般若心経発声呼吸法（読経呼吸法）・浄化行法、丹田強化法と指導法・ジョギング呼吸法&バランス走法・各種アサナ&呼吸法と指導法・瞑想&瞑想指導法等

<講 師> 龍村 修（ヨガ歴 44 年。龍村ヨガ研究所長。NPO 沖ヨガ協会理事長）  
台湾沖道瑜伽会顧問、沖道ヨガの米・蘭・伊・ブラジル等の講師）ほか。

<会 費> セミナー費＝26000（セミナー費のみ下記へ振込。早割＝〒25000＝28 年 4 月末迄に下記に前納の時。 宿食費＝2 泊 3 日 5 食＝25000 円（当日払い）⇒ \*一緒に振込まないで下さい。

<対 象> どなたでも可能。 <持ち物> ヨガマット、運動靴、動きやすい服装

<会 場> 別所沼会館（さいたま市南区別所 4-14-10）Tel=048-861-5219

<交 通> 中浦和駅より徒歩 10 分、浦和駅西口より国際興業バス。別所沼会館下車  
バス＝大戸経由、北浦和西口行、別所沼会館下車。又は田島方面志木駅東口行。

<申込> 龍村ヨガ研究所 Tel/Fax0463-85-3033 へ電話かFax かメールで予約。下記に送金します。

龍村ヨガ研究所メール＝osamu.tatsumura@gmail.com メール＝tatsumura2lyoga@i.softbank.jp

<入金先> 郵便振替 口座番号 00290-1-75314 口座名義＝龍村修

<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>