

平成 27 年 初夏～冥想法 UP 必須合宿

OKI-DO Integrated Living YOGA for Body, Mind, Spirit

沖道 YOGA 合宿

2015 年 5 月 31 日 (日) 10 時集合～ 6 月 1 日 (月) 3 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。生活全体が冥想でした。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



つくば未来市スターズ総合研修センター

<内 容> アカルマヨガの生活冥想

・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=20600 (セミナー費のみ下記へ振込。早割=¥19000=27 年 5 月 10 日迄に下記に前納の時。 宿食費=1泊2日4食=13000 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。特に龍村ヨガ HHC 等養成受講者・ヨガ指導希望者など。

<会場> スターズ総合研修センター (つくばみらい市絹の台 4-2-1) Tel0297-52-5111
<交通> 秋葉原からつくばエクスプレスで 40 分。 「守谷」 駅下車。送迎車で 10 分
守谷駅集合は 9:35 分。 集合に間に合う例 : 秋葉原 09:00⇒09:32 守谷着 送迎車 09:40 発

<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=tatsumurayoga@ybb.ne.jp
龍村修携帯=090-4930-8213 携帯メール=tatsumura21yoga@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>