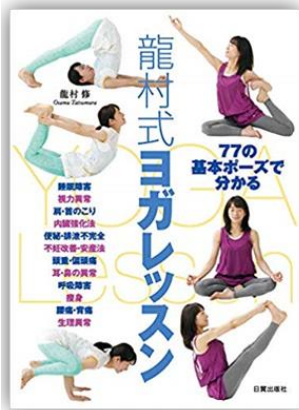


2021年令和3年 新春～沖ヨガの真髓を学ぶ合宿  
OKI-DO Integrated Living YOGA for Body, Mind, Spirit

# 関東 沖道 YOGA 合宿

2021年3月5日(金)12時半 現地 集合～7日(日)14時 現地 解散

～～with コロナの新生活はヨガ的生活法から～～



本来ヨガは師匠から弟子へと修行・修養・修業と心・息・食・道の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、クラス形式で学べても、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

●生命力を喚起すると、免疫力が自然に高まり強まります。

★コロナの爆発的な感染が広がってますので予定を上記に変更しました

<内容> 沖ヨガ式陰陽リズム修業法・シェアリング・ヨガヤマ・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

免疫力強化法、禅とマインドフルネス、ヨガ式食養生など。

<講師\*> 龍村 修 (龍村ヨガ研究所長 NPO 沖ヨガ協会理事長)

(\*裏面に講師紹介) 宇部 実智子 (認定 NPO 法人日本ヨガ連盟理事長)

鈴木 伸枝 (パーソナルヨガスタジオ主宰、法政大学ヨガ講師)

<会費> セミナー費 = 27,000(セミナー費のみ下記へ振込。)

早割 = ¥25,000⇒2020年12月末日までに下記に前納した場合

宿食費 = 2泊3日6食 = 18,000円(当日払い) ⇒ \*一緒に振込まないで下さい

(食事は元沖ヨガ精進料理長「佐藤松義」氏調理のとても美味の自然食・菜食です)

<対象> どなたでも可能(沖ヨガの中心思想・修正法の真髓を体験したい方なら誰でも可能)

<持ち物> ヨガマット・筆記用具

<会場> 伊豆河津町・いりあい村 413-0503 静岡県賀茂郡河津町見高 812-2

会場はホテルではなく大きな民家で、自然・田舎を大切にしたい方の施設です

<交通> 特急踊り子 105号東京 9:00(品川 0907,川崎 0916,横浜 0924,大船 0937,小田原 1002,熱海 1020⇒

⇒11:34 伊豆急河津駅下車(¥6,113-) TAXI 割勘分乗(この電車の時)。それ以外は各自

帰りの例 = スーパービュー踊り子 = 河津駅発 14:27⇒1645 東京駅着

= 特急踊り子 114号 = 河津駅発 15:19⇒1744 東京駅着

<申込> 龍村ヨガ研究所 Tel/Fax 0463-85-3033 へ電話か Fax かメールで予約。下記に送金します。

龍村メール = osamu.tatsumura@gmail.com 龍村携帯 = 090-4930-8213

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

他の金融機関からの入金の場合〇二九(ゼロニキュウ)店(029)当座 0075314 名義 龍村修

龍村ヨガ研究所 = 〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13



**宇部 実智子** 講師

(認定NPO 法人日本ヨガ連盟理事長、Gaia net work yoga 主宰)

令和元年6月にヨガ界で初めて、**認定NPO 法人**を認められた日本ヨガ連盟理事長を盛岡より迎えて、ヨガで社会貢献したい方々の為の内容を指導していただきます。日本ヨガ連盟は**創立以来18年間**、一貫して社会貢献の為のヨガ活動が**公的に認められ**、**認定NPO 法人資格**を得ました。今後ますます、沖ヨガの様な多様な行法のあるヨガは、**超高齢者社会になる日本**で必要な**ヨガ**、**高齢者がより健康に生きる為のヨガ**、**介護を必要としない為のヨガ**等を含めて指導して頂きます。

●プロフィール：岩手県盛岡市生まれ。在学中に渡米し心理学に出会い児童心理学を学ぶ。帰国後様々な幼児教育の学びを経て、ホリスティックヘルス学に意識を広げた「知育・体育・徳育」が欠かせないとし心身健康法

を学ぶ。気功・座禅・ヨガを学びながら、整体学、温熱療法、リンパマッサージ、音楽療法などの心身ケア技術を習得。1995年以来、沖ヨガも学びたびたび、合宿講師もしている。.....

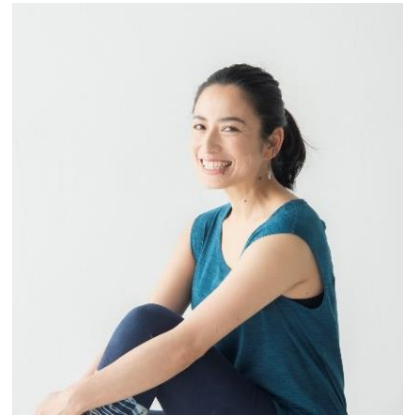
**鈴木 伸枝** 講師

東京・北参道にてパーソナルヨガスタジオを運営。

全国のイベント出演、大学や専門学校のヨガカリキュラムの作成、メディアの記事監修など、

活動は多岐にわたる。指導者養成コース講師を担当し、1000人以上のヨガインストラクター輩出実績がある。沖ヨガに出会い「自分を生かすYOGA」をモットーに、心と体双方の健康を目指し、ひとりひとりが自らの命を生き活きと輝かせて生きていくサポートを ヨガを通して行うことをライフワークとしている。

●プロフィール：体育大学を卒業後プロのダブルダッチパフォーマンスチームを結成し、TV、イベント、ショーに多数出演。体を酷使する生活の中で怪我や体調不良が続き、身体作りの為にヨガを始める。実践する中で「ヨガは人が心地よく幸せに生きていくのに、とても有効なツール」だと確信し多くの人に伝えたいと考えるようになる。.....



●会場 **伊豆いりあい村** 村長 沖ヨガ研修所 代表

413-0503 静岡県賀茂郡河津町見高 812-2

最寄り駅伊豆急「河津」からTAXIで2000円弱

**佐藤 松義** 講師

(NPO 沖ヨガ協会講師。ヨガ食調理師。動禅療術師)

1978年沖ヨガ修道場に入門し、内弟子として20年間在籍。日本、米国、ヨーロッパ、台湾でも指導経験がある。世界の精進料理や自然療法を学び、精神鍛錬と各種健康法を兼ね合わせて同時の実践哲学を全国で普及。この合宿では美味しく、健康的な**ヨガ食**を担当し、講義も予定している。



\*\*\*\*\*

●主催講師 **龍村 修** (NPO沖ヨガ協会理事長、龍村ヨガ研究所 所長)

プロフィール：1970年学生時代の演劇訓練法の中でヨガに出会い、1973年沖正弘師匠に内弟子として入り20年間、1994年迄修行した。1975年以降、沖ヨガ指導者養成を担当した。1980年の国際総合ヨガ世界大会(内外から延べ8000人参加)の事務局長を務めた。沖師匠に同行して世界15か国で指導経験がある。1985年沖正弘師匠入定の後、沖ヨガ修道場の道場長を務め、1994年独立し、龍村ヨガ研究所設置。ホリスティックヘルスの指導者、求道ヨガ指導員の養成を一貫して行っている。