

2019年 初夏～ヨガ指導者必須合宿
OKI-DO Integrated Living YOGA for Body, Mind, Spirit

関東 沖道 YOGA 合宿

2019年5月31日(金)13時 集合～6月2日(日)14時 解散



本来ヨガは師匠から弟子へと
修行・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

左からアイアンガー師、沖正弘師、サチダナンダ師
*1980年日本初 第1回 国際総合ヨガ世界大会より

<内 容> 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(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＝26,000(セミナー費のみ下記へ振込。)
早割＝¥24,000⇒2019年4月末日までに下記に前納。
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。
(食事は森山幹麗氏調理の自然食・菜食です)

<対 象> どなたでも可能。(沖ヨガの中心思想・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
今回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> 新宿からチャーター・マイクロバス＝7時半集合 12時半着予定。帰り 14時発
定員 20名まで。8名以下の場合、小型バンタイプ。往復乗車者のみ。バス代往復 1万円
東京から電車の時、特急踊り子 105号 09:00⇒11:32 伊豆急河津駅下車。(片道¥6,006-) Taxi10分

<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

主 催 龍村ヨガ研究所

〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13 Tel/Fax : 0463-85-3033