

関西

集中講座 土・日曜日 1日3タイム
4ヶ月 20回集中講座基礎科修了
第6期 2017年4月1日～9月24日

龍村式呼吸法&健康YOGA インストラクター養成集中講座

新しいYOGAの潮流ヨガ歴46年の龍村修が責任指導

呼吸法中心に学ぶ、心身の健康と癒しの呼吸法とYOGAの智慧&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りない人・国際的に通用する実力をつけたい人



会場 大阪駅から30分以内（ほほえみサロン・神園教室・西宮市甲子園口北町3-8-102）

交通 JR甲子園口下車、2分

資格 全20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45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。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。

費用 ￥210,000ー（20回の費用）。（継続受講者は130,000円）

他必須合宿費用が必要です。合宿予定＝2017/8月6（日）～8（火）

・他にNPO法人 沖ヨガ協会賛助会員費 6000円を参加初日に入金します。

**主催&申込 3月10日迄にお申込み下さい。費用は4分割迄可
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.tatsumura@gmail.com**

龍村ヨガ研究所 TEL&fax 0463-85-3033

住所 〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13

<http://www.tatsumura-yoga.com/>

お振込み先 郵便振替口座：00290-1-75314。加入者名＝龍村 修
連絡先 関西連絡先＝神園愛子＝090-6607-3588

又は龍村修＝090-4930-8213

申込期限 2017年3月10日（申込者6名以上で実施）

ホームページはこちら
らのQRコードから
もご覧いただけます。



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ックスが巧くなる 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
- ・身体が締まりパワーアップし、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

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)

特典 参加者は大阪HHCの龍村指導HHC(ホリスティックヘルス・コンサルタント)

2回分を同時に無料受講できます。日程は別紙参照。従って全部受講すると、養成=(半年20回)+HHC(約半年2回)の合計22回勉強できます

養成講座カリキュラム予定(2016年11月末日版)

多少の変更や入れ替えあり

各日とも 1日3タイム 10~12時半、13時半~16時、16時半~19時

回数/月日予定 / 実習のテーマ

- | | |
|---------|------------------|
| ① 04/01 | ① くつろぎ、呼吸体操、腹式呼 |
| ② 04/01 | ② 自然体操、直立、完全呼吸法 |
| ③ 04/01 | ③ 足の導引と氣流修正① |
| ④ 04/02 | ④ ネコ、変形、準備行法のコツ |
| ⑤ 04/02 | ⑤ コブラ、前屈、開脚 |
| ⑥ 04/02 | ⑥ 導引と氣流修正② |
| ⑦ 05/21 | ⑦ ねじり、魚、犬 |
| ⑧ 05/21 | ⑧ 各種静的呼吸法と修正 |
| ⑨ 05/21 | ⑨ 三角、三角捻り、片足立ち |
| ⑩ 08/05 | ⑩ パワーヨガ他 & Q&A |
| ⑪ 08/05 | ⑪ 丹田強化のヨガと呼吸のコツ |
| ⑫ 08/05 | ⑫ 丹田呼吸法、浄化呼吸法、瞑想 |
| ⑬ 08/19 | ⑬ 各種ポーズの修正 |
| ⑭ 08/19 | ⑭ 肩立ち、すき、他 |
| ⑮ 08/19 | ⑮ ポーズを瞑想にする |
| ⑯ 08/20 | ⑯ バッタ、弓、アーチ |
| ⑰ 08/20 | ⑰ ポーズの総復習① |
| ⑱ 08/20 | ⑱ 倒立、ポーズの総復習② |
| ⑲ 09/24 | ⑲ マインドフルネス瞑想など各種 |
| ⑳ 09/24 | ⑳ 復習と指導実習 |

/ 講義①~⑩テーマ

- ① YOGAの意味と呼吸と健康
- ② 正姿勢、丹田、リラクゼーション
- ③ 呼吸と氣とリイソルイクサス
- ④ 修正法の原理1
- ⑤ 修正法の原理2
- ⑥ 生活習慣病の予防
- ⑦ 中高年のヨガ指導
- ⑧ 呼吸力の開発法
- ⑨ ヨガの流派と段階1
- ⑩ ヨガの流派と段階2
- ⑪ ヒーリングの原理
- ⑫ 丹田力と仏性力
- ⑬ 呼吸と大脳
- ⑭ 瞑想行法について
- ⑮ 各種の瞑想行法
- ⑯ インドの四住期の思想
- ⑰ スピリチュアリティーとヨガ
- ⑱ 真のヨガを探る
- ⑲ Q&A 指導者の心得
- ⑳ まとめ講義

関西 合宿 予定 8月6日(日)~8日(火)

●東京龍村ヨガ養成集中講座・土日開催 4/8~6/17 &(合宿平日 7/10-12)
1日3タイムの集中形式。10時~19時 *合宿は関西版に出る形でもOK

4月8-9日, 22-23日, 5月27-28日, 6月17日,

申込み→龍村ヨガ研究所(090-4930-8213) osamu.tatsumura@gmail.com

会費=¥210000-(合宿費は別)他にNPO 沖ヨガ協会 賛助会費 6000円を初日に収めます