

龍村 YOGA IN SAPPORO 10

日程 2015年10月3日(土)&4日(日)

会場 インドアテニススクール ウイング札幌ウエスト校

札幌市西区発寒8条11丁目1-5(011-662-3300) [宮の沢]又は[発寒]から徒歩7分

2015年、年1回の札幌での龍村 YOGA WORK SHOP は第10回を迎えます。関係者の皆様に感謝申し上げます。さて6月21日に国連 YOGA の日がありましたが、前々日の19日にNPO 沖ヨガ協会は長年ヨガ普及に携わった功績からインド大使から「功労賞」を頂きました。表彰式の中でインド大使館は日本の YOGA 人口を現状の100万人から、300万人に増やしたいと発表され、同時にインド・モディー首相の言葉、「ヨガを健康体操としての価値だけでなく、自然と人間を結ぶもの」としての価値を活かしたいとも述べられました。師匠の沖正弘先生のヨガは、フィットネスに応用したヨガではなく、元々生き方の哲学と心身生活全体の能力開発法として、ヨガ源流の行法哲学の普及を行っているものです。その原点を踏まえヨガ歴40年超の龍村修が指導させていただきます。

心身の歪み不自然の学びを行い自然性回復の
Yoga の個人指導ができる能力を高めます。

参加費：半日=6,000円。1日=11,000円。両日=20,000円
(半日、1日コースも用意しましたが、
できれば2日間受講して理解を深めて下さい)

持ち物：トレーニングウェア、ヨガマット、筆記用具、ノートなど



●スケジュール	10月3日(土)	10月4日(日)
08:45~09:15	開場 受付 基本はすべて智恵のヨガ講義と実習の形式です。	
09:15~12:30 午前部	個人修正法指導に必要な歪みの見方 ヒーリングのヨガに必要な原理 歪み修正法①(腰痛・肩首の凝り等)	呼吸が深くなる関連部位とアサナ 呼吸修正法で異常解消 丹田力開発と各種プラナヤマ
12:30~13:45	休憩タイム(沖ヨガのルーツ映像1)	休憩タイム(沖ヨガのルーツ映像2)
13:45~17:00 午後部	歪み修正法②(腹部と下肢の痛み等) マインドフルネス瞑想 歩行瞑想と呼吸瞑想	呼吸法と冥想、仏性力の啓発 冥想に適した修正法 教室で行えるやさしい瞑想法



講師：龍村 修 龍村ヨガ研究所所長。NPO 法人沖ヨガ協会理事長。

講師略歴 1948年生。早稲田大学文学部人文科卒。学生演劇活動の中でヨガに出会う。1973年三島の沖ヨガ道場入門。沖正弘師匠の内弟子となり、以後側近として国内外でのヨガ普及に努めた。1980年国際総合ヨガ世界大会事務局長。1985年、師匠没後、沖ヨガ修道場道場長。1994年独立し龍村ヨガ研究所創設。東京/名古屋/大阪/盛岡/藤沢等で定例教室指導他、国内各地を出張指導、また毎年、米国・蘭・伊・ブラジル・台湾等を巡回指導。*米国NYホリスティックヘルスセンター講師、沖道ブラジル・アルゼンチン講師、沖道ヨガオランダ講師、伊国ミラノ沖ヨガ講師、社団法人：台湾沖道瑜伽会顧問など。

●主な著書「生き方としてのヨガ」(人文書院)、「深い呼吸で体が変わる」「深い呼吸で心が変わる」(草思社)、「体の中からキレイになる龍村修のヨガ教室」(日経BP)、「指ヨガ健康法」「ゆがみ解消法」「眼ヨガ」(日貿出版社)、「伝説のヨガマスターが究極の生きる知恵」(龍村修、山下ひでこ共著、PHP)等多数

●tatsumura-yoga.com。メール=tatsumurayoga@ybb.ne.jp。tatsumura21yoga@i.softbank.jp

●龍村ヨガ研究所 〒257-0014神奈川県秦野市今泉646-13。龍村携帯090-4930-8213

申込方法：下記申込書に○印をして、FAX、またはE-mail、又は内容簡素化して携帯メールに送信。

FAX (011) 758-7027 (松山) PCメール riekom456@yahoo.co.jp

携帯メール rie.rie.456.613@ezweb.ne.jp (松山)

●定員になり次第、締め切り。キャンセル料は1週間前は受講料の50%、当日は受講料の100%。

*****龍村YOGA WORKSHOP 申込書*****

ふりがな

お名前 性別 男・女 ()才

ご住所 〒 -

Tel/Fax () < > - < > ご紹介者名 ()

携帯 () < > - < > 携帯メール @

PC E-mail @

申込内容	3日午前のみ() ¥6000- 3日午後のみ() ¥6000- ○印 全日 () ¥11000-	4日午前のみ() ¥6000- 4日午後のみ() ¥6000- 全日 () ¥11000-	全講座() = 2万円
	合計	合計	合計

●会場：テニススクール・ウイング＝(西区発寒8-11-1-5)＝地{宮の沢}又はJR{発寒}から徒歩約7分