

龍村 YOGA IN SAPPORO 13

2018年、年1回の札幌での龍村 YOGA WORK SHOP は第13回を迎えます。関係者の皆様に感謝申し上げます。沖ヨガ=求道ヨガは、フィットネスに応用したエクササイズ的ヨガではなく、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を学ぶものです。どなたでも参加可能です。



●自然・宇宙の法則の学び、又最新刊の「瞑想100」と、生き方のYogaを学びます。

(日程) 2018年 **9月8日(土)&9日(日)** 両日共9~17時

(会場) インドアテニススクール ウイング札幌ウエスト校 多目的室

・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

- 主なテーマ** 9月8日(土) = 天の氣と地の氣と人の氣。様々な呼吸法の理論と実践
 9月9日(日) = 心身のゆがみ解消理論と実践&氣の場と瞑想

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。(社)手のひらセルフケア協会理事長

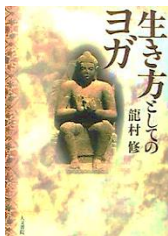
●著書[生き方としてのヨガ](人文書院)、[ゆがみ解消法][指ヨガ][眼ヨガ][耳ヨガ](日貿出版社)、

[指ヨガ・脳と体のセルフケア](龍村・神園愛子共著)、最新刊「瞑想メソッド100」(かんき出版)

●ホームページtatsumura-yoga.com。osamu.tatsumura@gmail.com。龍村=090-4930-8213

●申込予約方法 = 松山まで。FAX, E-mail, 携帯メールに希望日と午前・午後・全日を連絡

貴方様の連絡先を書いて送信。FAX(011)758-7027(松山) PCmail= riekom456@yahoo.co.jp



携帯 rie.rie.456.613.ezweb.ne.jp ●申込みはTel/Mailで大丈夫。半日参加その旨連絡

●参加費：半日=6,000円, 1日=11,000円, 両日=20,000円 ★費用当日払い

●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

●参加希望の欄A,B,C,Dに○印をする。メールかFaxで

●**スケジュール** 9月8日(土) 9月9日(日)

08:45~09:15	開場 受付	内容の基本はすべて	智恵のヨガ講義と実習の形式です。
09:15~12:30	天の氣とプラナヤマ		人の氣。歪み修正①
A午前部()	チャクラ瞑想法、ハミング法	C午前部()	心の歪みとストレスからの解放
12:30~13:45	休憩タイム(沖先生映像30分)		休憩タイム(沖ヨガの映像2)
13:45~17:00	地の氣&マインドフルネス、		歪み修正②&氣の場と冥想
B午後部()	丹田呼吸法、歩行瞑想法	D午後部()	瞑想に適した修正法など
	教室で行える優しい瞑想法1		教室で行えるやさしい瞑想法2

ふりがな

参加者 氏名

連絡先

住所 〒